



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГГПУ»)

ФАКУЛЬТЕТ НАРОДНОГО ХУДОЖЕСТВЕННОГО ТВОРЧЕСТВА
КАФЕДРА ХОРЕОГРАФИИ

«Комплексное развитие хореографических способностей детей
младшего школьного возраста в условиях дополнительного
образования»

Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.01 Педагогическое образование

Направленность программы магистратуры
«Педагогика хореографии»

Форма обучения заочная

Проверка на объем заимствований:

85,63 % авторского текста

Работа рекомендована к защите
рекомендована/не рекомендована

«10» 01 2023 г.

зав. кафедрой хореографии
Чурашов А.Г.

Выполнил (а):

Студент (ка) группы ЗФ-307-211-2-1

Поздина Ксения Николаевна

Научный руководитель:

к.п.н., доцент

Клыкova
Клыкova Людмила Алексеевна

Челябинск

2023

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	8
1.1 Хореографические способности: понятие, структура, характеристика.....	8
1.2 Возрастные и психологические особенности детей младшего школьного возраста.....	16
1.3 Современные подходы к комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.....	23
ГЛАВА 2 СОДЕРЖАНИЕ И РЕЗУЛЬТАТЫ ПРИМЕНЕНИЯ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ МБОУДО «ЦЕНТР «МОСТОВИК» ГОРОДА КУРГАНА....	33
2.1 Результаты экспериментальной работы по формированию комплексного развития хореографических способностей детей.....	33
2.2 Анализ констатирующего этапа экспериментальной работы....	41
2.3 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная палитра» Образцового коллектива ансамбля танца «Созвездие» МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана.....	54
2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов.....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	81
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	84
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	90

ВВЕДЕНИЕ

Дополнительное образование детей – единый целенаправленный процесс, включающий в себя раскрытие имеющегося потенциала человека, развитие его способностей на интеллектуальном, нравственном и физическом уровне (ФЗ от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 30.12.2021) «Об образовании в Российской Федерации», гл.10, ст. 75). Основным институтом реализации дополнительного образования являются учреждения дополнительного образования (УДО), осуществляющие свою деятельность в разных ведомствах образования, культуры и спорта. Для полноценной работы УДО и реализации программ дополнительного образования необходимы профессиональные кадры – педагоги дополнительного образования, педагоги – организаторы, педагоги – психологи, тренеры – преподаватели, социальные педагоги и др.

Развитие системы дополнительного образования детей в России актуализировало новые требования к уровню квалификации педагогического состава. Педагог данной сферы должен соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (Приказ МИНТРУДА и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н), а также быть профессионалом в своей области преподавания (спортсмен, хореограф, прикладник). В трудовые обязанности педагога входит организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы, организация досуга в рамках образовательной деятельности, обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся при решении задач обучения и воспитания, педагогический контроль и оценка освоения результатов, разработка программно – методического обеспечения (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н). Основная цель профессиональной деятельности педагога УДО – создание

педагогических условий, обеспечивающих учащимся как достижение положительных результатов в освоении дополнительной общеразвивающей программы (овладение необходимыми ЗУН, сохранение и укрепление здоровья, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании), так и предоставление возможностей для формирования и комплексного развития способностей учащихся.

Под способностями принято понимать индивидуально – психологические особенности личности, определяющие успешность выполнения деятельности, обуславливающие быстроту и лёгкость обучения новым способам и приемам деятельности (Б. М. Теплов).

Проблемой развития хореографических способностей детей изучалась многими деятелями педагогики и психологии. Н. А. Ветлугина в своих исследованиях затрагивает проблему творческих способностей и отмечает, что их развитие способствует эмоциональному раскрепощению и самореализации. И. Г. Соснина ставила акцент на анатомо – физических данных. Поклад И.М., исследующая хореографические способности младших школьников, предложила свою структуру, в неё входят – интеллектуально – творческий потенциал, комплекс мотивационно – личностных свойств, музыкально – двигательные возможности.

В процессе развития хореографических способностей младших школьников важно учитывать их возрастные и психологические особенности. Особенности возрастной психологии младших школьников посвятили свои труды такие деятели, как М. М. Безруких, В. С. Мухина, Е. Е. Сапогова, У. О. Смирнова.

Следует отметить, что в настоящее время проблема комплексного развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста исследована недостаточно. В большинстве научных трудов авторы делают акцент только на творческих или исполнительских навыках, описывают возрастные возможности детей при изучении разных направлений хореографии, а также описывают развитие отдельных умений

и навыков на занятиях хореографией. Процесс комплексного развития хореографических способностей младших школьников требует учёта их возрастных, психологических и анатомо – физиологических способностей, особенностей их телесной гибкости, способностей к артистизму, а также эмоциональные, психомоторные и музыкально – ритмические возможности.

Таким образом, принимая во внимание все вышеизложенное, можно обозначить актуальность данного диссертационного исследования – недостаточность в теоретической изученности выбранной темы и необходимости создания актуальной образовательной программы по комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.

Цель исследования – разработать, теоретически обосновать и опытным путём проверить образовательную программу по комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.

Задачи исследования:

- провести анализ литературных источников по теме диссертационного исследования;
- проанализировать деятельность отделения хореографии в МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана;
- разработать программу по теме и направлению исследования;
- верифицировать полученные результаты.

Объектом исследования является процесс развития хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании.

Предмет исследования – применение комплексного подхода в развитии хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании.

Гипотеза – предполагается, что комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста возможно при условии создания актуальной общеобразовательной

программы с применением комплексного подхода в обучении детей, а также возможностью её внедрения в образовательный процесс УДО или культуры, где осуществляется работа с детьми младшего школьного возраста.

Современное состояние и степень изученности данной темы различными авторами. На сегодняшний момент проблема комплексного развития хореографических способностей младших школьников изучена недостаточно.

Методы исследования:

– теоретический – изучение нормативных документов, изучение и проведение анализа психолого – педагогических, методических и литературных источников по направлению исследования, обобщение и систематизация полученных знаний;

– эмпирический – мониторинг, изучение опыта педагогов - практиков по направлению исследования (педагогического, творческого) педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, эксперимент.

База исследования - МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана.

Апробация результатов исследования – внедрения основных положений диссертационного исследования в учебно-воспитательный процесс.

Теоретическая значимость диссертационного исследования состоит в необходимости изучения проблемы комплексного развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста.

Практическая значимость исследования - возможность использования полученных результатов и методического материала в различных учреждениях образования, культуры, творческих хореографических коллективах, где осуществляется работа с детьми младшего школьного возраста.

Положения, выносимые на защиту. На защиту выносятся следующие результаты научной деятельности:

– анализ и обобщение научного опыта специалистов в области хореографии и работы с детьми младшего школьного возраста в дополнительном образовании;

– изучение особенностей учебно – воспитательного процесса в хореографическом коллективе, как важная составляющая деятельности по комплексному развитию хореографических способностей детей;

– создание и внедрение в образовательный процесс хореографического коллектива дополнительной программы позволит получить положительные результаты деятельности по комплексному развитию у детей хореографических способностей.

Структура магистерской диссертации включает в себя введение, две главы, заключение, библиографический список и приложения.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ КОМПЛЕКСНОГО РАЗВИТИЯ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

1.1 Хореографические способности: понятие, структура, условия развития

Проблема способностей и их развития на протяжении долгого времени была предметом особого внимания и изучения как зарубежных (Я. Каменский, Дж. Локк, Ж. Пиаже, Ж. Руссо и др.), так и отечественных (Л. А. Венгер, Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, В. А. Сухомлинский, Б. М. Теплов, К. Д. Ушинский и т. д.) педагогов, психологов, учёных.

Изучая способности, зарубежные авторы углублялись в направление выявления способностей, их соотношение с природными задатками, а также определяли структуру разного рода способностей [4].

В работах отечественных авторов прослеживается три основных подхода к изучению способностей [29]. В первом случае под способностями понимается совокупность возможных психических процессов и состояний. Например, Л. С. Выготский, в рамках культурно - исторической теории, высказывался, что психическое развитие человека обусловлено становлением его сознания, а на разных возрастных этапах жизнедеятельности выходят те или иные функции сознания, подчиняя и перестраивая под себя все остальные [15].

Данный подход в изучении способностей поддерживал и С. Л. Рубинштейн. В своих трудах он подчёркивал, что «способности» - результат закрепления не способов действия, а психических процессов, посредством которых и регулируются действия и деятельность. Изучая проблему способностей, он писал, что их развитие тесно связано с развитием высших

психических процессов и функций, а также с развитием целостной личности и её характера [37].

Н. С. Лейтес также придерживался первого подхода. В изучении данной проблемы он рассматривал способности и как психические свойства личности, и как условия успешного освоения и выполнения определённого вида деятельности [27].

Во втором подходе изучения проблемы способностей и их развития говорится, что «способности» – высокий уровень развития общих и специальных ЗУН, обеспечивающих успех человека в различных видах деятельности. Данное определение появилось в педагогике и психологии около XX–XIX вв. и довольно часто используется в работах разных авторов.

Третий, наиболее популярный, подход к изучению способностей опирается на утверждение о том, что способности не должны сводиться только лишь к ЗУН, т.к. способности – это то, что обеспечивает человеку их скорейшее приобретение, закрепление и эффективное применение на практике.

В отечественной педагогике и психологии большинство трудов, посвящённых проблеме способностей, основаны на последнем, третьем подходе. Наибольший вклад в его дальнейшее развитие внёс известный отечественный психолог, теоретик и экспериментатор Б. М. Теплов (1896–1965). Он, в свою очередь, также выделил три основных признака способностей:

– во-первых, «способности» – индивидуально – психологические особенности, отличающие людей друг от друга;

– во-вторых, под способностями понимаются такие особенности, которые могут способствовать успеху человека в какой – либо деятельности;

– в-третьих, способности не сводятся к знаниям, умениям или навыкам, которые уже выработаны у человека.

Б. М. Теплов подчёркивал, что способности могут существовать только в постоянном процессе развития [46]. Способность, которая не развивается и регулярно не используется человеком на практике, со временем утрачивается. Только благодаря неоднократному использованию, повторению и рефлексии мы можем поддерживать и развивать у себя соответствующие способности [29]. Особенно это относится к таким сложным видам человеческой деятельности, как техническое и художественное творчество, математика, спорт, музыка, хореографическое искусство.

Согласно концепции Б.М. Теплова, способности по своей классификации делятся на общие и специальные. Общие способности связаны с ведущими формами человеческой деятельности, специальные – с отдельными видами деятельности.

К общим способностям принято относить интеллект, умственные способности, поисковую активность, всё то, что определяется особой организацией познавательной функции и индивидуального опыта человека, сюда же включают способность к получению знаний, умений и навыков. К общим также можно отнести психомоторные способности – личные качества, обеспечивающие двигательные возможности человека. Психомоторные способности зависят от возрастных особенностей развития психических функций человека, такие как мышечная активность, двигательное восприятие и ощущение, сенсомоторные процессы, память, внимание, мышление.

Специальные способности (по определению Б. Г. Ананьева) – «синтез определённых свойств личности, составляющих её готовность к активной и продуктивной деятельности в какой – либо области общественной жизни» [1]. Говоря об общих способностях Б. Г. Ананьев акцентировал внимание на том, что между общими и специальными способностями выявляются общие источники возникновения и прочные взаимосвязи, т.е. чем выше

уровень развития общих способностей, тем больше возможностей для развития специальных способностей.

В трудах С.Л. Рубинштейна, А.А. Бодалева говорится, что любая деятельность требует необходимых ей умений и навыков. В обучении формируются умственные способности, в специальной деятельности – специальные. Именно специальную деятельность стоит рассматривать как единственный источник формирования и развития способностей. По К.К. Платонову, деятельность – обязательное условие существования способностей: вне деятельности способности не могут существовать [34]. Однако в своих исследованиях Б.Г. Ананьев, Н.С. Лейтес, С.Л. Рубинштейн и др. доказали, что способности могут развиваться не во всякой специальной деятельности, а только там, где личностью движет интерес, желание, склонности на основе природных задатков. Специальные способности особенно эффективно формируются и развиваются в процессе узкой специальной деятельности. В нашем исследовании этой деятельностью является хореография.

Танцевальное искусство, зародившееся ещё в глубокой древности, играет большую роль в жизни современного общества. Некоторые из форм танца зародились в процессе практической трудовой деятельности человека: процесс труда обнаружил значение ритма, а движения, подчинённые ритму, породили пляску, которая и является одним из наиболее ранних проявлений танцевальной культуры [23].

Вопрос об истоках и сущности танца, его роли в жизни общества касались авторы различных исторических эпох. Так, Платон в диалоге «Алкивиад», проводя параллель между людьми и животными утверждал, что движение есть их суть, поэтому происхождение танца следует искать в самой природе людей. Более близкий к нашему времени русский исследователь танца XIX в., теоретик С.Н. Худеков утверждал, что танец появился вместе с человечеством, причём сначала для развлечения и лишь затем как способ поклонения богам [2].

Само слово «хореография» появилось около 1700 года, как определение для возникших тогда систем стенографирования танцев. В дальнейшем смысл термина стал применяться и к постановке танца и к танцевальному искусству в целом [13]. На развитие хореографии как самостоятельного вида искусства повлияло формирование танцевальной культуры народов мира, которое происходило под воздействием труда человека, его жизни, климатических, географических условий, общественного строя, религиозных убеждений [23].

Исходя из вышеизложенного попытаемся дать определение термину «хореография». Хореография – это синтетический вид искусства, инструментом и материалом которого является человеческое тело, его движения, позы, жесты, организованные во времени и пространстве, составляющие единую художественную концепцию, а также отражающие культуру человека - исполнителя. Танец тесно связан с музыкой, изобразительным искусством, театром. Танцуя, человек раскрывает в себе творческое начало, учится выражать чувства, настроения, эмоции, познаёт собственное тело и его возможности [24].

Хореографическое искусство относится к узкой специальной области деятельности, и, как мы уже говорили выше, специальная деятельность требует от человека необходимых умений, навыков, интереса, желания, а также склонности на основе природных задатков и способностей.

Рассматривая хореографические способности, можно заметить, что данное направление исследований интересует педагогов, теоретиков и практиков на протяжении продолжительного времени. Хореографические способности, их структуры и условия развития изучаются такими учёными, как И. И. Бадаева, И.А. Степаник, Н.Е. Высоцкая, И.Г. Соснина, Н.И. Тарасов, В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Н.А. Ветлугина, И.М. Поклад.

По определению И.И. Бадаевой и И.А. Степаник «хореографические способности» – индивидуально – психологические особенности личности, к которым можно отнести природную ритмичность, чувствительность к

музыкальным интонациям, развитое в трудовой деятельности и социальном общении субъективное отношение к миру, выраженное в танцевальных движениях [3].

Как отмечает Н.Е. Высоцкая, к ведущим компонентам хореографических способностей относится моторная память или память движения, а именно его скорость, продолжительность, объём, готовность к точному воспроизведению. Это связано с необходимостью запоминанию как одиночных движений, так и целых композиционных структур [16].

И.Г. Соснина рассматривает хореографические способности как многоуровневое образование, состоящее из:

- задатков (природных особенностей строения тела, его частей и психодинамики);

- общих способностей (креативность мышления, способности к эмоционально – волевой регуляции);

- специальные хореографические способности (артистизм, танцевальность, амплитуда, скорость, мотивация на успех, наслаждение от собственного исполнения) [42].

Н.И. Тарасов, изучая хореографические способности, разделял их на музыкальные, танцевальные и ритмические, а также внешние и профессиональные. Все эти способности тесно связаны между собой и находятся в постоянной связи с музыкой танцем во всех хореографических направлениях [45].

Посвящая свои труды исследованию и раскрытию структуры хореографических способностей младших школьников, большинство авторов разделят их на общие и специальные. Например, В.Н. Карпенко, говоря об общих хореографических способностях указывает, что они предполагают развитие образного мышления, эмоциональности, чувства ритма. К общим способностям учёный относит: психомоторные способности и двигательную память [23].

Психомоторные способности – двигательные способности, связанные с произвольным отражением двигательной деятельности; личные качества, обеспечивающие двигательную умелость [22]. Психомоторные способности зависят от возрастных особенностей развития ряда психических функций, таких как мышечно – двигательное ощущение и восприятие, сенсомоторные процессы, память, мышление, внимание.

Психомоторные способности в хореографии включают в себя:

– апломб (фр. «aplomb» – равновесие) – умение сохранять в равновесии все части тела; уверенная свободная манера исполнения;

– координацию – врождённое природное качество, состоящее в умении свободно согласовывать свои движения [33].

Двигательная память – запоминание, сохранение и воспроизведение различных движений и их систем. Огромное значение данного вида памяти состоит в том, что она является основой формирования различных практических и трудовых навыков, обеспечивающих качественный уровень когнитивных процессов [7]. Двигательная память способствует накоплению впечатлений и опыта, существенно влияющих на формирование хореографических способностей, а также на психическую деятельность танцора.

К специальным хореографическим способностям принято относить:

1) творческие способности – сложное качество личности, отражающее способность человека к творчеству в разных сферах жизнедеятельности, позволяющее оказывать поддержку в творческой самореализации другим людям, а также высокая степень увлечённости, интеллектуальной и познавательной активности личности [9];

2) музыкально – ритмическое чувство – способность переживать музыку, чувствовать эмоциональную выразительность ритма и точно воспроизводить его. Музыкально – ритмическое чувство проявляется в том, что восприятие музыки так или иначе сопровождается двигательными реакциями, передающими временной ход музыкального движения [19].

3) репродуктивные способности – способности, являющиеся успехом воспроизведения человеком уже накопленного опыта [17].

Н.А. Ветлугина в своих работах предлагает внести в структуру хореографических способностей эмоциональную выразительность, музыкальность и ритмичность движений, подчёркивая, что эти специальные способности находятся в тесной связи с художественно – творческими способностями, т.к. музыкально – двигательный компонент является одним из ведущих в структуре хореографических способностей [12].

И.М. Поклад, в своих исследованиях, выделяла два компонента в структуре хореографических способностей младших школьников: опорные и ведущие, где опорные компоненты обеспечивают ребёнку овладение техникой хореографии и её соответствие профессиональной деятельности, а ведущие – акцентируются на качестве и уровне сложности технических приёмов. Предлагая свою структуру хореографических способностей, И.М. Поклад включает в неё комплекс мотивационно – личностных свойств, музыкально – двигательные возможности, интеллектуально – творческий потенциал [35].

Основную роль в формировании и развитии способностей, как уже отмечалось выше, играет специальная деятельность. Однако не всякая деятельность может сформировать и развить способности ребёнка. Для того чтобы деятельность положительно воздействовала на развитие способностей, она должна соответствовать некоторым обязательным факторам:

1) деятельность должна приносить только положительные эмоции, тогда у ребёнка появится желание по собственной инициативе, без принуждения заниматься ею. Заинтересованность в работе, желание достичь успеха – необходимые условия для формирования и развития способностей;

2) по возможности, деятельность должна носить творческий характер;

3) важно организовывать деятельность ребёнка так, чтобы конечная цель преследовала возможность превзойти уже имеющиеся у него возможности и достигнутый им уровень развития.

Формируя и развивая способности, необходимо воспитывать в ребёнке настойчивость в преодолении трудностей и неудач, целеустремлённость, умение организовывать и планировать свою деятельность, развивать навыки самоконтроля [20].

Необходимыми условиями развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста при обучении хореографии можно назвать:

- интеграция педагогических и хореографических задач;
- использование современных педагогических технологий и инновационных форм и методов обучения;
- сотворчество педагога и ребёнка на всех этапах хореографического образовательного процесса;
- формирование у ребёнка опыта владением общепознавательными умениями и навыками (анализ, сравнение, контроль);
- интеграция хореографической деятельности с другими видами искусства - музыкой, изобразительным искусством, театром.

Таким образом, в параграфе дано определение понятиям «способности», «хореографические способности», описана структура хореографических способностей и условия их развития.

1.2 Возрастные физиологические и психологические особенности детей младшего школьного возраста

Младший школьный возраст – пик детского развития. Ребёнок, сохранивший большинство детских качеств, начинает утрачивать детскую наивность в поведении, появляется иная логика мыслительных процессов.

В психолого - педагогической литературе младший школьный возраст описывается как особый этап развития детского организма, на протяжении которого ребёнок перенимает учебный опыт, умения и навыки трудовой деятельности. Теперь ребёнок – «общественный» субъект, имеющий социально значимые обязанности, выполняя которые он получает общественную оценку.

К.Д Ушинский говорил, что если педагогика хочет воспитать человека во всех отношениях, то она должна знать его также во всех отношениях. Говоря о возрастных особенностях детей младшего школьного возраста, необходимо учитывать их анатомические показатели, особенности физиологических и психических процессов, развитие эмоционально – волевой сферы и духовно – нравственной зрелости [48].

Прослеживая современную периодизацию детства, можно сказать, что ярким явлением является «акселерация» (от лат. acceleration – ускорение) – ускорение физического развития детей и подростков. Акселерация отмечается по нескольким показателям:

– общесоматическое развитие. Объясняется разными причинами, среди них – изменение в питании, улучшение гигиенических условий, увеличенный поток информации, социокультурные факторы;

– физическое развитие – влияет на изменение темпов полового созревания. У современных детей сдвинулось вниз на 1-2 года;

– психические свойства, то есть неравномерность психического развития [8].

Дети младшего школьного возраста характеризуются ускоренными процессами психического развития, отличаются формированием целенаправленного поведения на фоне морфофункциональных перестроек в организме, при этом темп и характер перестроек определяются индивидуальной динамикой психического развития.

Младший школьный возраст берёт своё начало с момента поступления ребёнка в школу. Период «младшей школьной жизни»

начинается в 6 (7) лет и продолжается до (10) 11 лет, что обозначает 1-4 классы современной школы. Данный период характеризуется:

- сменой основной деятельности. Если в дошкольном возрасте основным видом деятельности является игра, то младший школьный возраст – период учения, познания начала наук и преобладание интеллектуально – познавательной деятельности;

- увеличением физических и умственных нагрузок;

- расширением социальных границ;

- адаптацией в социуме [5].

Физиологические изменения у детей младшего школьного возраста затрагивают весь организм ребёнка. Прежде всего совершенствуется деятельность головного мозга и нервной системы. По данным Российского физиологического общества им. И.П. Павлова, к 7 годам мозг ребёнка уже в значительной степени является зрелым. Однако развитие лобных отделов мозга, отвечающих за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности у младших школьников еще не сформировано, этот процесс заканчивается лишь к 12 годам.

Нервная система в этот период отличается неустойчивостью, т.к. возбуждение и торможение связано с её малой подвижностью. Из-за этого у ребёнка отмечается быстрая утомляемость, нежелание заниматься монотонной работой, неспособность быстрого переключения с одной деятельности на другую, неаккуратность.

Рост и вес младшего школьника также претерпевают изменения. Увеличение длины и массы тела происходит так, что ребёнок «вытягивается», снижается относительное содержание подкожного жира, отчётливо проявляются индивидуально – типологические особенности телосложения [5].

Скелетно – мышечная система отличается качественными преобразованиями и усложнениями в своей структуре. Позвоночник растёт, завершается формирование его изгибов. В этот период стоит обратить

пристальное внимание на осанку ребёнка и проводить профилактику плоскостопия, т.к. в этом возрасте проще исправить нарушения.

К 8-10 годам во всех органах и системах ребёнка происходят морфофункциональные преобразования, создающие благоприятные условия для больших объемов мышечной работы. Стоит подчеркнуть, что только к этому возрасту развитие ребёнка достигает определённого уровня, который способствует длительной работоспособности [33].

Работоспособность – потенциальная возможность индивида выполнять целесообразную деятельность на заданном уровне эффективности. Динамика работоспособности у младших школьников отражает надёжность функционирования организма ребёнка. Дети 7-10 лет в состоянии длительно и устойчиво находится на ногах, выполнять спонтанные движения, заниматься игровой деятельностью – всё это обусловлено их физическими потребностями [10].

Обменные процессы в этом возрасте стабильны. На 8-9 лет приходится преобразования всех функций пищеварительной системы, и, в первую очередь, механизмов регуляции желудка и печени. В этот период важно следить за питанием ребёнка, выбором продуктов и их приготовлением, т.к. нарушения могут привести к проблемам с желудочно – кишечным трактом, ожирением и появлением хронических заболеваний.

Младший школьный возраст считается периодом для психофизиологических предпосылок к быстрому формированию, освоению и совершенствованию произвольных движений. К этому же возрасту полностью развиваются чувствительные и двигательные окончания мышечного аппарата, формируется ходьба, структура двигательной координации становится устойчивой к дополнительным нагрузкам [47].

На протяжении младшего школьного возраста изменения происходят не только в физическом развитии, но и в психическом. Особенность психически здорового ребёнка – познавательная деятельность, любознательность, готовность экспериментировать.

Познавательная деятельность младшего школьника преимущественно происходит в процессе обучения, важную роль здесь играет окружение и сфера общения. И.А. Зимняя, в своих исследованиях характеризует познавательную деятельность, как «динамическую систему взаимодействий субъекта с миром, в процессе которых происходит ... реализация предметной действительности» [21].

Ведущей деятельностью в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность. В рамках этой деятельности происходят изменения в поведении, ребёнок, овладевая психическими процессами, может управлять мышлением, восприятием, вниманием, памятью и воображением.

Поведение младших школьников, в начале возрастного периода, характеризуется дезорганизацией, недисциплинированностью, но от дошкольников их отличает умственная, психофизиологическая и социальная зрелость. В процессе взросления и развития дети младшего школьного возраста способны управлять собственным поведением и выстраивать деятельность в соответствии со общепринятыми требованиями. Важно понимать, что способность к регуляции поведения формируется на всём протяжении периода младшего школьного возраста.

Доминирующей функцией в младшем школьном возрасте является образное мышление, развивается интеллект, перестраиваются мыслительные процессы, появляются логически верные рассуждения. К окончанию младшего школьного возраста завершается переход от наглядно – образного мышления к словесно – логическому [31].

Восприятие младших школьников недостаточно дифференцировано, но в процессе учебной деятельности происходит перестройка, и восприятие переходит на более высокую степень развития, принимает характер управляемой деятельности. К подростковому возрасту восприятие принимает характер организованного наблюдения, становится более анализирующим и дифференцирующим [25].

На протяжении младшего школьного возраста интенсивно формируются механизмы произвольного внимания. Однако эта способность носит еще нестойкий характер, и произвольная деятельность легко вытесняется более интересными для ребёнка занятиями, т.е. произвольное внимание требует особой, «близкой» мотивации. Если подростки могут заставить себя сосредоточиться на неинтересной и трудной деятельности ради будущего результата, то младшие школьники смогут сконцентрироваться только если эта деятельность им интересна [28].

В младший школьный период продолжается развитие памяти, т.к. без должной сформированности этой психической функции процесс обучения невозможен. В своих исследованиях А.А. Смирнова, сравнивая детей младшего и среднего школьного возраста, пришел к выводам, что у младших школьников начинает активно развиваться механическая память на несвязанные логические единицы, а также то, что бессмысленное запоминание преобладает над осмысленным [39].

Воображение младшего школьника довольно разнообразно по своему функционалу. В условиях учебной деятельности к воображению ребёнка предъявляются особые требования, побуждающие его к произвольным действиям воображения [31]. Например, Л.С. Выготский, советский психолог и исследователь, выстраивал свою «Концепцию воображения» на понимании воображения как творческой деятельности, полагающуюся на «комбинирующуюся способность мозга». Л.С. Выготский выделил следующие, связывающие воображение и действительность, формы:

- 1) воображение опирается на опыт;
- 2) воображение выступает как средство расширения опыта;
- 3) воображение влияет на чувства, проявляя «закон эмоциональной реальности воображения»;
- 4) воображение становится действительностью, когда воплощается и начинает существовать в мире [14].

Заметные изменения претерпевает нравственное развитие младших школьников, происходит усвоение моральных норм и правил поведения. Происходит формирование общественно направленной личности.

Характер младшего школьника отличается от детей дошкольного возраста прежде всего своей импульсивностью, т.е. склонностью к незамедлительным, и, зачастую необдуманным действиям в следствии слабой волевой регуляции поведения и эмоционально – волевой сферы [25].

Социализация (от лат. «socialis» – общественный) младших школьников отличается существенной перестройкой всего психологического развития, формированием новой ведущей деятельности (учебной), а также новой социально значимой роли – ученика со своим кругом прав и обязанностей [40]. Для улучшения качества социализации младших школьников необходимо:

- применять современные методики и технологии;
- обязательно включать в образовательный процесс тесный коммуникативный компонент между педагогом и ребёнком;
- применять практический компонент, т.е. включать ребёнка в разнообразные виды деятельности и творчества для лучшего усвоения практических навыков;
- включать в процесс социализации ценностно – смысловой ориентир, т.е. развивать у ребёнка ценностные мотивы и установки, которые будут определять его отношение к кому – или чему - либо [30].

Таким образом, в параграфе описаны возрастные физиологические особенности детей младшего школьного возраста, такие как рост и вес, нервная система, строение скелетно – мышечной системы, работоспособность, особенности формирования произвольных движений, а также психологические – развитие восприятия, мышления, памяти, внимания, воображения.

1.3 Современные подходы к развитию хореографических способностей младших школьников в условиях дополнительного образования

В контексте развития современного образования большую роль в воспитании и развитии ребёнка играет не только школьное образование, но и дополнительное. Дополнительное образование, согласно ФЗ № 273 «Об образовании в РФ», направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей, а также обеспечивает адаптацию подрастающего поколения к жизни в обществе [49].

Младший школьный возраст является одним из наиболее благоприятных периодов для развития личности ребёнка, формирования основ здорового образа жизни, гармоничного умственного, нравственного и эстетического развития, а дополнительное образование, является тем трамплином, в условиях которого возможно открытие природных дарований детей.

В настоящее время нет единого подхода к развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в дополнительном образовании. Анализ теоретических исследований и научной литературы позволил определить три подхода: личностно – ориентированный, личностно – деятельностный и комплексный [43].

В отечественной науке у истоков личностно – ориентированного образования стоял выдающийся педагог П.Ф. Каптерев, разработавший в начале XX века вопросы формирования детского мировоззрения, содержание и методы обучения, развития ума, характера и воли. Вслед за П.Ф. Каптеревым такие выдающиеся деятели, как С.Л. Рубинштейн, Д.А. Леонтьев, М.Н. Берулава, И.С. Якиманская также придерживались личностно – ориентированного подхода.

В последние годы личностно – ориентированный подход используют большинство педагогов России, в т.ч. в дополнительном образовании. В.А. Ульянова, М.Е. Бачурина, Е.В. Овчинникова считают, что данный подход в развитии хореографических способностей младших школьников является одним из самых действенных методов в современной педагогической деятельности.

Цель организации обучения хореографии младших школьников в условиях дополнительного образования с применением личностно – ориентированного подхода – творческое и разностороннее развитие учащихся с учётом их индивидуальных природных способностей на занятиях [51].

Технология личностно – ориентированного обучения в развитии хореографических способностей младших школьников ставит перед собой следующие задачи:

- осуществлять педагогическую деятельность в едином хореографическом коллективе с каждым учащимся по отдельности, учитывая его индивидуальные физические и познавательные возможности;
- постепенное развитие природных способностей каждого ребёнка;
- приобретение и творческое использование полученных знаний на практике;
- организация совместного сотворчества педагога и ребёнка в творческой деятельности;
- помощь в познании ребёнка самого себя, самоопределение и самореализация.

Применение личностно – ориентированного подхода в обучении позволяет ребёнку через овладение искусством хореографии, индивидуально, коллективно, творчески развиваться, познавать и раскрывать своё «Я» в танце [38].

Е.В. Левина, С.Б. Ступина в своих трудах придерживаются личностно – деятельностного подхода. Основы личностно – деятельностного подхода

были заложены трудами отечественных психологов (Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн), где «личность рассматривалась как субъект деятельности, которая, формируясь в общении с социумом, определяет характер этой деятельности и коммуникации» [21].

Личностно – деятельностный подход при обучении хореографии младших школьников в дополнительном образовании основывается на личностных качествах каждого ребёнка, его целях и мотивах, природного склада ума, мышечной, психологической и творческой энергии. Опираясь на личные интересы учащихся, педагог-хореограф определяет цели и задачи учебного занятия, формирует и направляет всю образовательную деятельность в целях развития каждого учащегося.

Е.В. Левина в своих трудах рассматривает личностно – деятельностный подход в развитии хореографических способностей как организацию и управление всей образовательной деятельности детей, который позволяет им стремиться к последовательной выработке самостоятельного творческого мышления. Главная задача, особенно на первом этапе обучения, выявить базовый уровень учащихся, их концентрацию внимания и личностные качества [26].

С.Б. Ступина, придерживаясь мнения А.Н. Леонтьева, характеризует личностно – деятельностный подход как форму активности учащихся при взаимодействии с окружающей средой. На хореографических занятиях развивается психика детей, формируются их способности и личностные качества. Использование личностно – деятельностного подхода строится с учётом внедрения инновационных образовательных технологий, таких как игровые.

Игровое обучение является одним из основных методов развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста в дополнительном образовании. Игровая деятельность с данной возрастной категорией детей используется в качестве смены деятельности или отдыха учащихся, сплочения коллектива, а также на развитие нового навыка,

например, актёрского. Игра способна корректировать поведение детей, вызвать у них положительные эмоции, расслабиться после интенсивного занятия [44].

Комплексного подхода в обучении хореографии придерживаются такие педагоги, как И.В. Дементьева, А.Г. Романова, Е.А. Борисова, Е.В. Назарова.

Комплексный подход предполагает построение образовательного процесса методом интеграции. Так, в условиях дополнительного образования при развитии хореографических способностей младших школьников включают изучение классической хореографии как базы, на которой построено танцевальное искусство, современной и народной хореографии, а также сопровождающих их предметов: ритмика, партерная гимнастика, ОФП, музыкальное воспитание, актёрское мастерство и т.д.

И.В. Дементьева в рамках своей практической деятельности по развитию хореографических способностей младших школьников применяет комплексный подход, который предоставляет возможность включать в занятия изучение основ классической хореографии, народный и современный танец, общефизическое, двигательное и музыкально – ритмическое развитие, развитие личностных и коммуникативных качеств, общекультурное и творческое развитие [18].

Романова А.Г. характеризует комплексный подход как «синтез дисциплин в обучении хореографии, его многожанровый характер». По мнению автора, «ритмика, народный танец, образная партерная гимнастика, национальная хореография, классический и современный танец, пластика, пантомима, игра, импровизация – всё это обеспечивает гармоничный и комплексный характер обучения» [36].

Е.А. Борисова, при изучении эстрадного танца, также придерживается комплексного подхода. В своей работе по развитию хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании педагог использует сюжетную хореографию, как способ обучения детей творчески

мыслить и осваивать язык выразительных движений. Младшие школьники особенно впечатлительны и легко поддаются эмоциональному воздействию, а в силу их конкретно – образного мышления театрализация танца помогает детям воспринимать содержание постановки, быстрее и легче овладевать техникой танца [11].

На сегодняшний день хореографическое искусство является одним из важных компонентов для всестороннего воспитания и образования ребёнка. В танце заключён огромный потенциал для развития и совершенствования всех аспектов личности – физического, интеллектуального, социального, эмоционального, творческого и духовного, без преимущества в каком-то одном направлении [50].

Комплексный подход является одним из действенных подходов к развитию хореографических способностей младших школьников в условиях дополнительного образования. Его применение позволяет использовать весь спектр общепедагогических методов, технологий и принципов обучения, используемых на занятиях хореографией.

К общепедагогическим методам относятся:

1) словесный. Данный метод включает в себя рассказ, объяснение, беседу. Использование данного метода помогает педагогу объяснить учащимся новый материал, поставить цель и задачи занятия, провести беседу по технике безопасности и т. д. Словесный метод используют в сочетании с наглядным, игровым, практическим;

2) наглядный метод на занятиях хореографией просто необходим. Учащиеся будут лучше усваивать материал если перед ними будет точный и яркий пример исполнения того или иного, упражнения, движения или этюда. Так же данный метод используется для демонстрации фото-, видеоматериалов;

3) практический. Применение метода предусматривает активную практическую деятельность учащихся, ведь только в процессе работы над движениями формируются и совершенствуются двигательные умения и

навыки, формируется представление о связи музыки и движения, развивается координация и исполнительская культура;

4) наблюдение. Метод предполагает запланированное и целенаправленное восприятие педагогом учащихся, процесса их обучения и достижения результатов. Целью применения метода наблюдения является изучение характерных особенностей учащихся, способ и подход учащихся к решению поставленных перед ними целей и задач образовательного процесса [32].

Педагогические технологии и принципы, применяемые на занятиях хореографией с детьми младшего школьного возраста в дополнительном образовании, включают в себя:

1) лично – ориентированные технологии. Данная технология представляет собой систему психолого – педагогических условий, позволяющих в едином коллективе работать с каждым учащимся по отдельности, учитывая его индивидуальные физические и познавательные возможности. Применении лично – ориентированных технологий в обучении в рамках хореографического коллектива даёт детям возможность постепенно развивать свои природные способности, приобретать, творчески использовать и применять полученные знания на практике.

2) технология обучения в сотрудничестве. Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией:

– фронтальная – обучение происходит сразу со всеми учащимися в едином темпе и общими задачами;

– групповая – учащиеся работают в группах, им может быть предложено задание создать этюд на различную тематику;

– индивидуально – групповая – происходит «разбивка» учащихся на небольшие группы, каждая из которых получает определенное задание;

– индивидуальная – обучение происходит с конкретным ребёнком, например, при пояснении, уточнении материала или при разучивании сольной партии.

Основными принципами технологии сотрудничества являются: принцип сочетания индивидуального и коллективного воспитания, принцип учения без принуждения, право каждого на свою точку зрения, право на ошибку, успешность.

3) здоровьесберегающие технологии. Данный вид технологии представляет собой целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляемых в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение занимающимся хореографией возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

4) инновационные образовательные технологии. Хореографический коллектив предоставляет возможность использовать весь комплекс инновационных образовательных технологий. К ним относятся:

– игровые технологии. Данные технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, которая не только повышает настроение, развивает координационные способности, физические качества, музыкальную память, чувство ритма, но и помогает лучше воспринимать материал, повышает функциональные возможности организма, стимулирует у детей интерес к выполнению заданий, позволяет педагогу несколько раз повторить одно и то же задание с целью усвоения какого-либо двигательного навыка и согласовать движение с музыкой.

– технология перспективно – опережающего обучения. Технология, при которой краткие основы изучаемого даются учащимся до того, как начнётся изучение её по программе. В процессе применения данной технологии учебный материал следует «выдавать порционно», с целью не навредить учащимся и не «отбить» у них желания работать с новым и сложным материалом.

– технология электронного обучения - система обучения при помощи информационных и электронных технологий, предоставляющая возможность для непрерывного образовательного процесса, т. е. проведение занятия в онлайн – формате. Всё это создаёт условия для самостоятельного и смешанного образования, способствует развитию логического мышления. Также применение электронного обучения позволяет при необходимости быстро распространить учащимся методический материал для домашних занятий, а также расширить их кругозор в хореографическом искусстве [41].

Основные педагогические принципы, используемые педагогом – хореографом на занятиях:

– систематичность. Занятия должны проходить регулярно, для качественного усвоения материала и развития способностей учащихся;

– наглядность – основа обучения и совершенствования хореографического мастерства. Показ движения педагогом, учениками, хорошо усвоившими его, анализ исполнения стимулируют восприятие, вносят разнообразие в занятие;

– доступность. Все движения и упражнения, показанные педагогом, должны учитывать возрастные и физиологические возможности учащихся;

– принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок, т. е. постепенное повышение требований, предъявляемых к организму в процессе занятий хореографией. Однако для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты;

– вариативность. В процессе занятий хореографией варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека;

– закрепление навыков. Это повторение материала как на занятиях, так и в домашних условиях;

– индивидуализация. Индивидуальный учёт способностей каждого ребенка [6].

Стоит отметить, что комплексное развитие хореографических способностей младших школьников в условиях дополнительного образования будет более эффективным при условии использования вышеперечисленных методов, технологий и принципов обучения при построении образовательного процесса.

Итак, на сегодняшний день можно обозначить три подхода к развитию хореографических способностей детей в условиях дополнительного образования: личностно – ориентированный, личностно – деятельностный и комплексный. С точки зрения комплексного развития хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании, целесообразно использование комплексного подхода, который позволяет обеспечивать гармоничное и всестороннее (умственное, физическое, нравственное, духовное) развитие детей, воспитывать личностные качества и формировать жизненные приоритеты, а также предоставляет возможность для профессионального самоопределения.

Выводы по первой главе.

1) Хореографические способности – комплекс индивидуально – психологических особенностей личности, к которым можно отнести природную ритмичность, музыкальную чувствительность, развитое в трудовой деятельности и социальном общении субъективное отношение к миру, выраженное в танцевальных движениях. Хореография в условиях

дополнительного образования предоставляет возможность для открытия природных дарований детей, формирования и развития их способностей, удовлетворения индивидуальных потребностей, а также обеспечивает адаптацию подрастающего поколения к жизни в обществе.

2) Младший школьный возраст – пик детского развития. Ребёнок, сохранивший большинство детских качеств, начинает утрачивать детскую наивность в поведении, появляется иная логика мыслительных процессов, происходят существенные физиологические изменения в деятельности головного мозга и нервной системы, увеличивается длина и масса тела, растёт позвоночник, приобретая свойственные возрасту изгибы, изменяется осанка. Младшие школьники отличаются изменением в познавательной деятельности, становятся любознательными, происходит нравственное усвоение моральных норм и правил поведения.

3) на сегодняшний день можно обозначить три подхода к развитию хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании: личностно – ориентированный, личностно – деятельностный и комплексный. Для развития хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании, целесообразно использование комплексного подхода, предоставляющего возможность для всестороннего умственного, физического, личностного и нравственного развития.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО КОМПЛЕКСНОМУ РАЗВИТИЮ ХОРЕОГРАФИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ПРИМЕРЕ МБОУДО «ЦЕНТР «МОСТОВИК» ГОРОДА КУРГАНА

2.1 Результаты экспериментальной работы по формированию комплексного развития хореографических способностей детей

Комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста предполагает разработку специальной программы обучения. Программа должна соответствовать возрастным особенностям исследуемой группы детей, их анатомо – физиологическим и психологическим особенностям, основываться на комплексном подходе с применением инновационных и специальных педагогических методов.

Исследование проводилось на базе МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана среди воспитанников ансамбля танца «Созвездие», численностью 30 человек, возраст – 7-9 лет. Учащиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 15 человек в каждой группе.

Исследование состояло из трёх этапов:

1 этап – констатирующий. На этом этапе был произведён подбор диагностических методик, проведена первичная диагностика уровня хореографических способностей учащихся.

2 этап – формирующий, на котором проводились занятия, направленные на развитие хореографических способностей по разработанной нами программе.

3 этап – контрольный. На этом этапе была проведена повторная диагностика уровня развития хореографических способностей, проведён анализ полученных результатов.

Для проведения исследования необходимо сформулировать его цель и задачи.

Цель исследования – разработать и опытным путём проверить эффективность программы по комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования.

В соответствии с целью нами были определены следующие задачи:

- сформировать критерии для оценки уровня развития хореографических способностей у младших школьников;
- охарактеризовать выбранные нами диагностические методики, используемые на занятиях в рамках хореографического коллектива;
- выявить исходный уровень хореографических способностей выбранных учащихся ансамбля;
- разработать образовательную программу по комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования;
- провести эксперимент, систематизировать и обобщить полученные результаты, сделать выводы.

В нашем исследовании в качестве оценки развития хореографических способностей младших школьников нами были отобраны следующие критерии (таблица 1).

Таблица 1. – Критерии и показатели уровня развития хореографических способностей младших школьников

Общие критерии	Показатели
Общая физическая подготовка	выносливость, гибкость, координация
Технические качества	выворотность, подъём стопы, шаг, прыжок, «арломб», подготовка к исполнению вращений
Музыкальные способности	ритмичность
Творческие способности	навык импровизации, артистические данные

Наряду с развитием хореографических способностей, выбранной группы учащихся младшего школьного возраста, в нашем исследовании мы стремились поддерживать позитивный настрой коллектива, дружественную обстановку между её участниками, а также развивали навык умения

работать в команде. Для этого мы провели тестирование с целью определения групповой сплочённости учащихся путём применения теста Сишора, а также использовали тренинг по сплочению коллектива «Дружная семья», автор М.А. Городецкая.

Для реализации исследования по отобранным нами критериям, мы определили следующие способы и приёмы (таблица 2).

Таблица 2. Способы и приёмы для выявления уровня развития хореографических способностей и личностных качеств младших школьников

Критерии отбора	Проверка действий
Общая физическая подготовка	
Выносливость	Педагогическое наблюдение
Гибкость	Тестирование: а) гибкость назад; б) гибкость вперёд
Координация	Тестирование: а) упражнения с одновременной или поочерёдной работой рук и ног; б) «Круг – квадрат»; в) способность стоять на одной ноге, на одной ноге на полупальцах, в т. ч. с закрытыми глазами и т. д.
Технические качества	
Выворотность	Тестирование: а) в голеностопном суставе – встать в I, II, III, V позиции; б) коленном суставе – упражнения «Бабочка», выполнение <i>demi plie</i> ; в) тазобедренном суставе - «Лягушка» (лёжа на животе и спине), выполнение <i>grand plie</i>
Подъём стопы	Тестирование: а) сгибание стопы педагогом; б) упражнение «цветок», «карандаш» и т.д.
Шаг	Тестирование - <i>Battelements releves lent's</i> стоя у станка или лёжа на спине. В любом виде исполнения движение должно быть выше 90°
Прыжок	Тестирование: трамплинный 8–16 раз с прямой спиной на месте
<i>Aplomb</i>	Тестирование: а) «Цапля» - устойчивое положение на одной ноге б) «Ласточка» - устойчивое положение на одной ноге с наклоном корпуса вперед. Усложнённый вариант исполнения упражнений - стоя на полупальцах
Подготовка к исполнению вращений	Тестирование: а) правильная постановка корпуса; б) правильная работа головы во время исполнения вращения; в) учащийся держит глазами «точку»; г) «остановка» после вращения
Музыкальные способности	
Ритм	Тестирование: а) «Повтори за мной»;

	б) «Эхо»
Творческие способности	
Импровизационные способности	Тест на импровизационные способности Л. Д. Ивлева
Артистические данные	Тест на артистические данные Е. В. Асташкина
Сплочение коллектива	
Дружественная обстановка, общительность, групповая сплоченность	Диагностика групповой сплочённости - тест Сишора. Тренинг «Дружная семья», автор М.А. Городецкая

Для дальнейшего исследования следует описать выбранные нами методики:

1) Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение в нашем исследовании используется с целью анализа способности младших школьников к продолжительной работоспособности на занятии.

2) Диагностические методики:

а) Гибкость:

– тесты на гибкость назад: «Лодочка», «Коробочка» - прогиб назад из положения лёжа на животе; «Мостик» - прогиб назад из положения лёжа на спине;

– тесты на гибкость вперёд: «Складочка», «Бабочка – складочка», «Уголок» - наклоны вперёд сидя на полу.

б) Координация:

– упражнения с одновременной или поочерёдной работой рук и ног;

– «круг – квадрат»;

– способность стоять на одной ноге, на одной ноге на полупальцах, в т. ч. с закрытыми глазами и т. д.

в) Выворотность:

– голеностопный сустав – встать в I, II, III, V позиции;

– коленный сустав – упражнения «Бабочка», выполнение demi plie;

- тазобедренный сустав - «Лягушка» (лёжа на животе и спине);
- «циркуль» - отведение ног в сторону лёжа на животе;
- выполнение grand plie.

г) Подъём стопы:

- способность стопы принять форму «полумесяца»;
- «утюжок» – подвижность голеностопного сустава, эластичность мышц голени и стопы;

– «цветок» – вращение стопы в голеностопном суставе;

– «карандаш» – умение сгибать пальцы отдельно от натяжения стопы.

д) Шаг:

– Battements releves lent's стоя у станка или лёжа на спине. В любом виде исполнения движение должно быть выше 90°.

е) Прыжок. Прыжок оценивается по его высоте, правилам работы стопы, правильной ровной осанке.

ж) «Arplomb»:

– «ласточка»

– «цапля».

Усложнённый вариант исполнения упражнений - стоя на полупальцах.

з) Подготовка к исполнению вращений:

– учащийся держит глазами «точку»;

– правильная работа головы во время исполнения вращения;

– «остановка» после вращения.

и) Музыкальные способности:

– «повтори за мной» - учащимся предлагается прослушать, а затем повторить за педагогом определённый ритмический рисунок хлопками или притопами;

– «эхо» – педагог исполняет ритмический рисунок притопами, учащиеся должны повторить друг за другом этот рисунок, изображая эхо.

3) Специальные методики:

а) тест на импровизационные способности (Л. Д. Ивлева).

Цель – определить уровень импровизационных способностей учащихся.

Диагностика учащихся проходила малыми группами по 5 человек. Учащимся было предложено прослушать музыкальный фрагмент и определить темп, музыкальный размер, характер, эмоции. Далее учащиеся должны были передать характер и настроения музыка в движении, с минимальным использованием ранее изученной лексики. Приложение 2

б) тест на артистические данные (Е. В. Асташкина).

Цель – выявить уровень артистических данных учащихся.

Учащимся в индивидуальной последовательности было предложено изобразить персонаж, действие или ситуацию только с применением мимики, жестов, пантомимы. Приложение 3

4) Диагностика групповой сплочённости.

а) тест Сишора.

Цель – определить уровень дружественной атмосферы группы, сплочённость.

Оборудование – лист бумаги, ручка.

Учащимся предлагалось пройти тест из 5 вопросов, на каждый из которых есть несколько вариантов ответа. Приложение 4

б) тренинг «Дружная семья» (М.А. Городецкая).

Цель – сплочение детского коллектива, создание дружественной атмосферы, сотрудничество.

Задачи:

- повысить навык общения;
- поближе узнать друг друга;
- наладить дружественный контакт между участниками коллектива;
- сплочённость коллектива.

С учащимися проводились «занятия – десятиминутки» на сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, активизацию совместной деятельности, дружелюбие. Приложение 5

При проведении исследования мы воспользовались 3-х бальной системой диагностики Э. П. Костиной, но преобразовали его под исследуемый вид деятельности (Таблица 3).

Таблица 3. – Показатели развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста

Показатели	Оценка в баллах		
	Высокий 3 балла	Средний 2 балла	Низкий 1 балл
Общая физическая подготовка			
Выносливость (педагогическое наблюдение)	учащийся демонстрирует высокую степень выносливости, работоспособен от начала до конца занятия, трудолюбив, настроен на получение положительного результат	проявляет выносливость, но ближе к окончанию занятия демонстрирует усталость и желание побыстрее закончить, пропадает внимание	устаёт к середине занятия, невнимателен, просит время отдохнуть
Гибкость тела (диагностические методики)	учащийся имеет природную гибкость, без труда выполняет упражнения на гибкость вперёд/назад	прикладывает заметные усилия для выполнения упражнений	скован, с трудом выполняет упражнения, практически не гибок
Координация движений (диагностические методики)	учащийся безошибочно выполняет упражнения на координацию, согласование движений (одновременное и последовательное)	выполняет упражнения только со второй попытки	выполняет упражнения только с нескольких попыток
Технические качества (диагностические методики)			
Выворотность	учащийся имеет природную выворотность в тазобедренном, коленном, голеностопном суставах	легко встаёт в I полувыворотную позицию, при выполнении «бабочки» не полностью кладёт колени на пол	«не включает» колени в I позиции; при выполнении «бабочки» колени не достают пола
Подъём стопы	подъём податливо изгибается, принимая форму «полумесяца»	натягивает стопу	слабая, не гнущаяся стопа

Окончание таблицы 3

Шаг	шаг 90° и выше, прямые колени	шаг 70 – 80°, прямые или чуть согнуты колени	шаг ниже 50°, согнуты колени
Прыжок	легкий, высокий прыжок с приземлением через полупальцы, правильная осанка	не высокий прыжок с приземлением через полупальцы, «пошатывание» корпуса	прыжок низкий, тяжёлый, с приземлением на всю стопу, наклон корпуса при приземлении
Аplomb	учащийся демонстрирует высокую степень устойчивости, стоя на полупальцах и в положении «Цапля» и «Ласточка» на полупальцах	учащийся стоит на полупальцах, но качается	учащийся при выполнении упражнений демонстрирует низкие полупальцы или падает с них
Подготовка к исполнению вращений	при выполнении вращения учащийся демонстрирует правильную постановку корпуса, головы, держит точку, останавливается после вращения	учащийся выполняет вращение с нескольких попыток, слабо держит корпус при вращении, не успекает схватить глазами точку	учащийся исполняет вращение на низких полупальцах, «закидывает» голову при исполнении, не держит глазами точку
Музыкальные способности (диагностические методики)			
Ритм	учащийся повторяет за педагогом упражнения на определённый ритмический рисунок	выполняет упражнения только со второй попытки	выполняет упражнения только с нескольких попыток
Творческие способности (специальные методики)			
Импровизационн ые способности (тест Л.Д. Ивлева)	учащийся демонстрирует большое количество движений, построенных на собственной импровизации, выражает эмоции, передаёт танцем настроение музыки	демонстрирует лишь некоторую собственную импровизацию, слабо эмоционален и выразителен	отсутствие собственной лексики, повторение ранее изученных элементов и движений, скованность, отсутствие эмоций и выразительности
Артистические данные (тест Е.В. Асташкина)	креативное изображение настроений персонажа, нестандартное использование мимики и пантомимы	слабая передача настроения героя с использованием мимики, пытался привнести что – то новое в настроение персонажа	формальное изображение персонажа с использованием шаблонной лексики, стеснительность

Диагностика групповой сплочённости тестом Сижора оценивалась путём подсчёта баллов и сопоставление им соответствующего уровня внутри самого теста, где:

- «Высокий уровень» – 15 баллов;
- «Уровень выше среднего» - 12-15 баллов;
- «Средний уровень» – 7-11 баллов;
- «Низкий» – 5-6 баллов.

Таким образом, комплексное применение подобранных нами упражнений и методик позволит развить хореографические способности младших школьников, их импровизационные возможности и артистические данные, улучшить дружественную обстановку и групповую сплочённость в группе.

2.2 Анализ констатирующего этапа эксперимента

Констатирующий этап эксперимента предполагал выявление исходного уровня хореографических способностей выбранных учащихся ансамбля.

При выявлении общей физической подготовки (ОФП) учащихся мы рассматривали такие показатели, как выносливость, гибкость, координация.

Выносливость учащихся выявлялась путём применения педагогического наблюдения. Результат представлен в таблице 4 и Приложении 6.

Таблица 4. – Результат исследования выносливости учащихся

Уровень выносливости учащихся	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	6	7
Средний	6	6
Низкий	3	2

Полученные результаты позволили сделать вывод, что уровень выносливости учащихся обеих групп примерно одинаковый, это означает, что учащиеся хорошо тренированы, заинтересованы в процессе обучения, работоспособны. Однако выявлены учащиеся с низким уровнем работоспособности. Например, в экспериментальной группе (ЭГ) таких учащихся 3 (20%), в контрольной группе (КГ) – 2 (13%), что говорит о необходимости дальнейшей работы как с этими детьми, так и с группой в целом.

Следующим показателем, рассмотренным нами в исследовании, является гибкость тела. Для выявления степени гибкости мы произвели подбор упражнений, позволяющих выявить исходный уровень гибкости учащихся вперёд и назад. Результат тестирования представлен в таблицах 5, 6 и Приложении 7, 8.

Таблица 5. – Результат тестирования учащихся на гибкость тела вперёд

Уровень гибкости учащихся	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	5	4
Средний	8	9
Низкий	2	2

Таблица 6. – Результат тестирования учащихся на гибкость тела назад

Уровень гибкости учащихся	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	6	5
Средний	7	9
Низкий	2	1

Таким образом, при проведении исследования удалось выяснить, что гибкость учащихся в обеих группах находится, преимущественно, на среднем уровне. Детям рекомендуется больше занятий партерной гимнастикой, растяжкой, силовыми упражнениями.

Следующим показателем уровня общей физической подготовки мы рассматривали координацию движений учащихся. Результаты представлены в таблице 7 и Приложении 9.

Таблица 7. Результат тестирования координации учащихся

Уровень координации движений	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	5	5
Средний	7	6
Низкий	3	4

По полученным данным можно сделать вывод, что уровень координационных способностей учащихся, как и общей физической подготовки обеих групп в целом, находится на среднем уровне, однако присутствуют учащиеся, имеющие низкие показатели. Всё это указывает на необходимость проведения исследования с применением специальной программы обучения.

При выявлении исходного уровня хореографических способностей мы проводили диагностику технических качеств учащихся по таким показателям, как выворотность, подъём стопы, шаг, прыжок, арлоmb (устойчивость) и подготовка к исполнению вращений.

Выворотность можно назвать анатомической необходимостью для танцоров, тем более на начальном этапе обучения. В нашем исследовании выворотность у учащихся проверялась сразу в 3-х показателях: голеностопный, коленный и тазобедренный суставы.

Результаты представлены на рисунке 1 и Приложении 10.

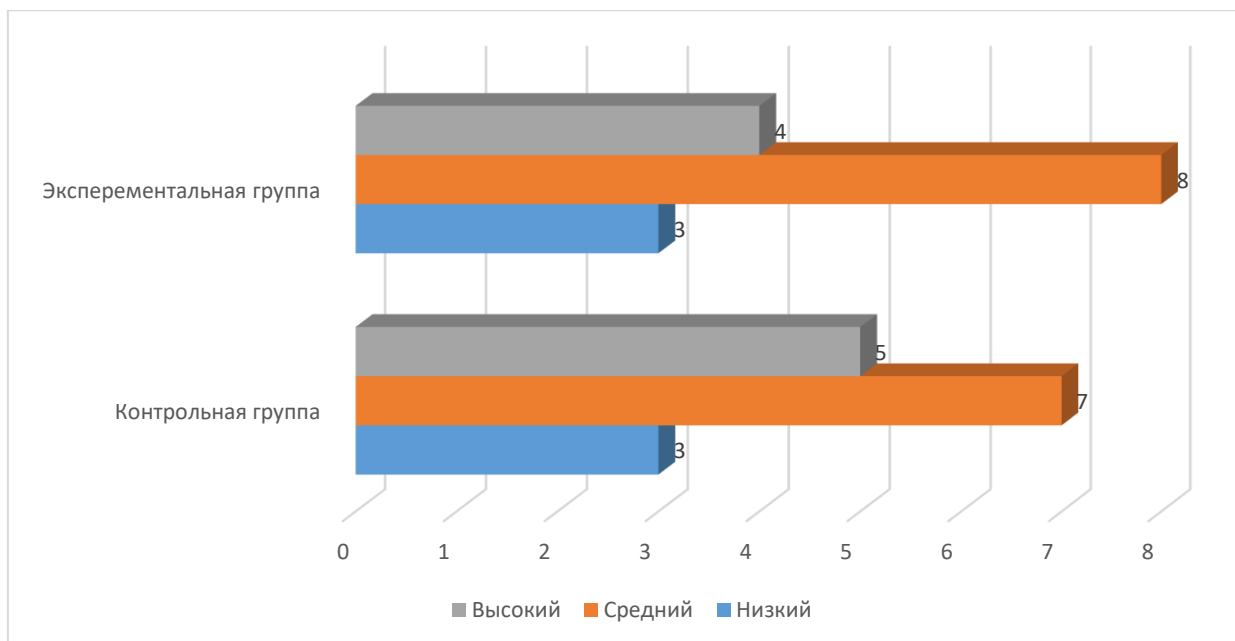


Рисунок 1 – Диаграмма уровня выворотности учащихся

В ходе исследования мы получили следующие результаты: в ЭГ высоким уровнем обладают 4 (27%) человека, в КГ – 5 (33%) человек. Все они имеют природную выворотность, легко и почти без усилий выполняют предложенные им упражнения.

Средний уровень выворотности в ЭГ – 8 (53%), в КГ – 7 (47%). У этих детей отмечаются затруднения при выполнении упражнений, они не полностью кладут колени на пол при выполнении упражнения «Бабочка», при выполнении *demi plie* не открывают стопы и колени.

Низкий уровень выворотности отмечается 3 (20%) учащихся как в ЭГ, так и в КГ. У этих детей не развит тазобедренный сустав, они «не включают» колени при выполнении упражнений, им требуется больше времени и индивидуальный подход в развитии выворотности.

Далее в критерии «Технические качества» мы выявляли уровень развития подъёма стопы. Проверялся он путём применения упражнений на подвижность голеностопного сустава и эластичности мышц.

Результаты представлены на рисунке 2 Приложении 11.

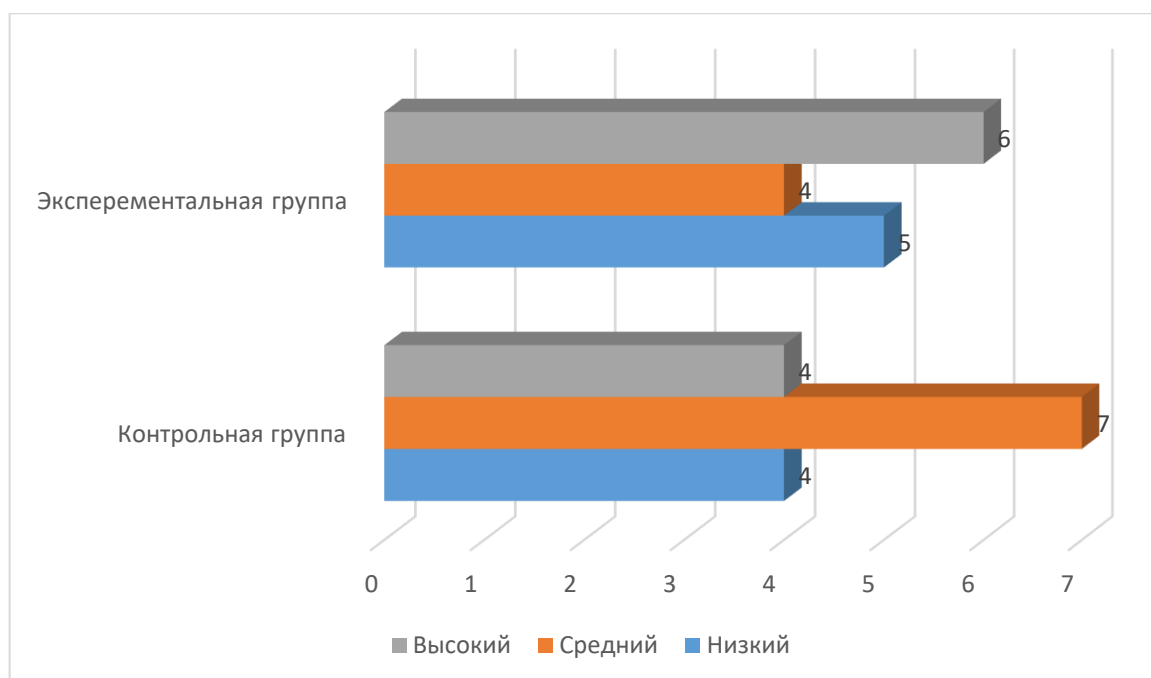


Рисунок 2 – Диаграмма уровня развития подъёма учащихся

Исследование показало, что высокий уровень развития подъёма наблюдается у 6 (40%) человек в ЭГ и у 4 (27%) человек в КГ. Эти дети имеют крепкие пальцы и хорошо разработанный податливый подъём, который принимает форму «полумесяца».

Средним уровнем развития подъёма в ЭГ обладают 4 (27%) учащихся, в КГ - 7 (47%). Эти дети обладают «мягкой» стопой, натягивают её, но испытывают заметные затруднения при выполнении упражнений на подъём.

Низкий уровень выявлен у 5 (33%) учащихся ЭГ и 4 (33%) в КГ. Дети обладают слабым негнувшимся подъёмом, не натягивают пальцы.

Следующим исследуемым показателем технических качеств мы рассматривали шаг. Шаг учащихся проверялся путём исполнения *battements releves lent's*, как стоя у станка, так и лёжа на спине.

Результаты представлены на рисунке 3 и Приложении 12.

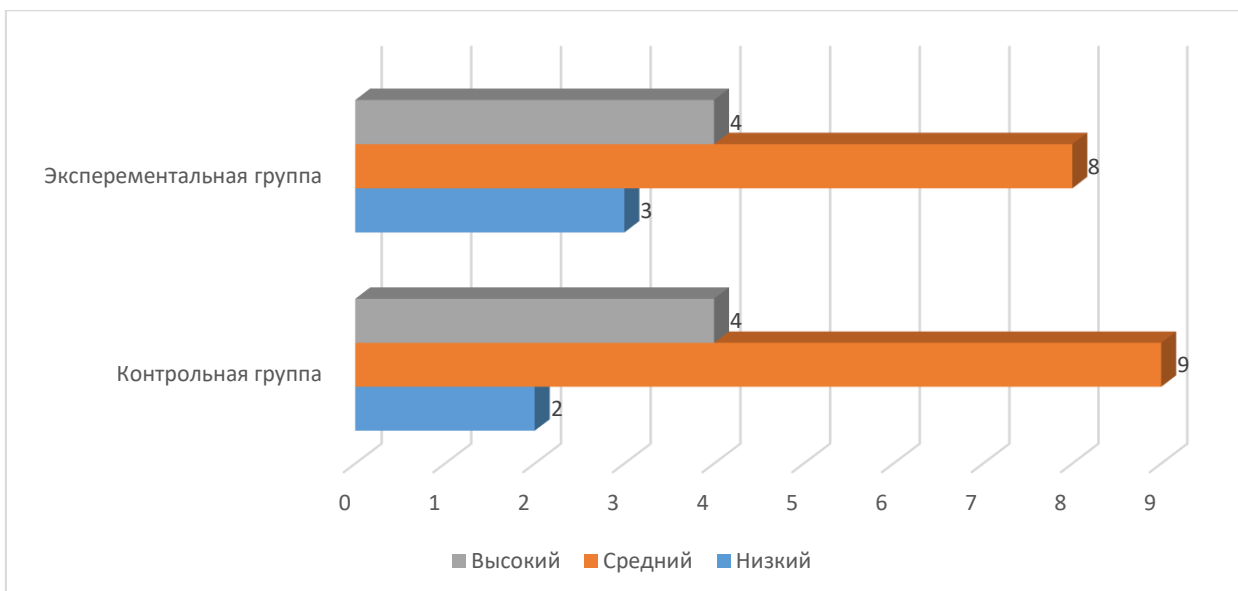


Рисунок 3 – Диаграмма уровня развития шага учащихся

При проведении тестирования мы получили следующие данные: высокий уровень развития шага отмечается у 4 (27%) учащихся как в ЭГ, так и в КГ. Дети выполняют *battements relevés lent's* на уровне 90° и выше с прямой ногой.

Средний уровень получен у 8 (53%) учащихся в ЭГ и у 9 (60%) учащихся в КГ. Эти дети поднимают прямую ногу на уровне $70 - 80^\circ$, могут поднять её и выше, но только полусогнутую в колене.

Низкий уровень выявлен у 3 (20%) в ЭГ и 2 (13%) учащихся в КГ. Учащиеся не могут поднять ногу выше 50° , не согнув ей при этом в колене.

При выявлении уровня развития прыжка, мы оценивали по его высоте, правилам работы стопы, осанке и т.д.

Результат представлен на рисунке 4 и Приложении 13.

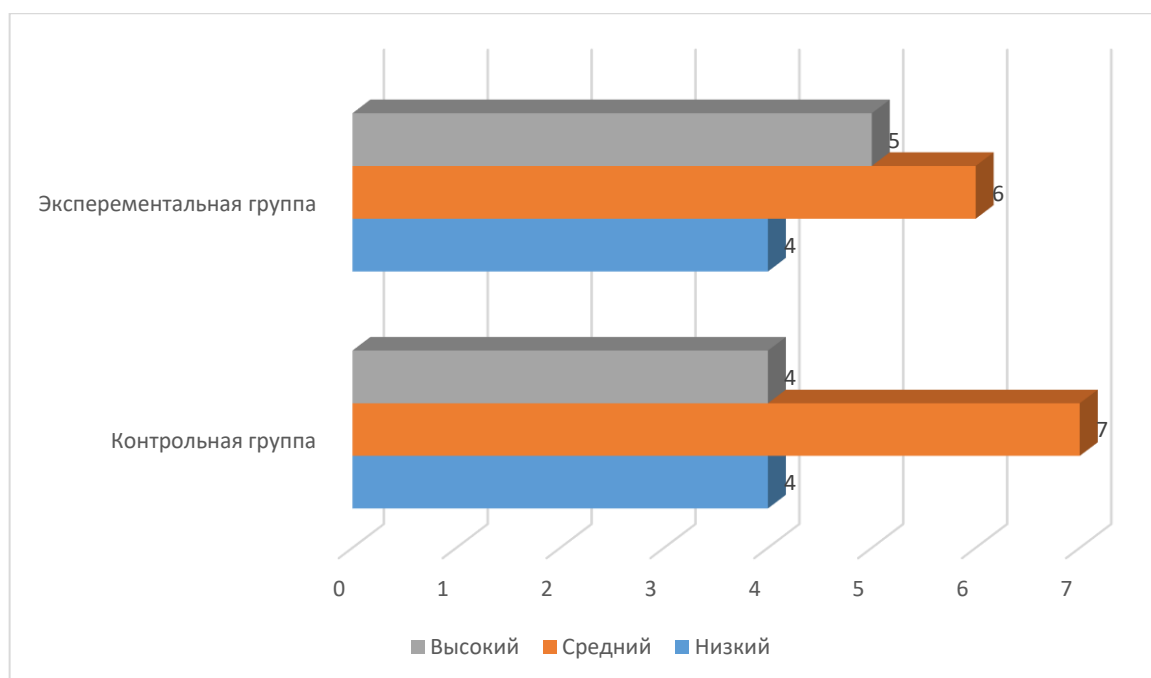


Рисунок 4 – Диаграмма уровня развития прыжка у учащихся

На рисунке видно, что высоким уровнем прыжка в ЭГ обладают 5 (33%) учащихся, в КГ – 4 (27%) учащихся. Испытуемые обладают хорошим высоким прыжком, держат корпус во время его исполнения и приземляются на пол ставя стопу через полупальцы.

Средний уровень выявлен у 6 (40%) учащихся в ЭГ и у 7 (47%) учащихся в КГ. Дети правильно приземляются, ставя стопу через полупальцы, но имеют невысокий прыжок, а также не держат корпус при приземлении.

Низким уровнем отмечены 4 (27%) учащихся, как ЭГ, так и КГ. Учащиеся имеют низкий, тяжёлый прыжок, с приземлением на всю стопу, наклоняют корпуса при приземлении.

«Arłomb» или устойчивость является одним из важных способностей в хореографии. Его развитие происходит на протяжении всего периода обучения. Устойчивость учащихся исследуемой группы детей проверялась путём выполнения ряда упражнений.

Результаты представлены на рисунке 5 и Приложении 14.

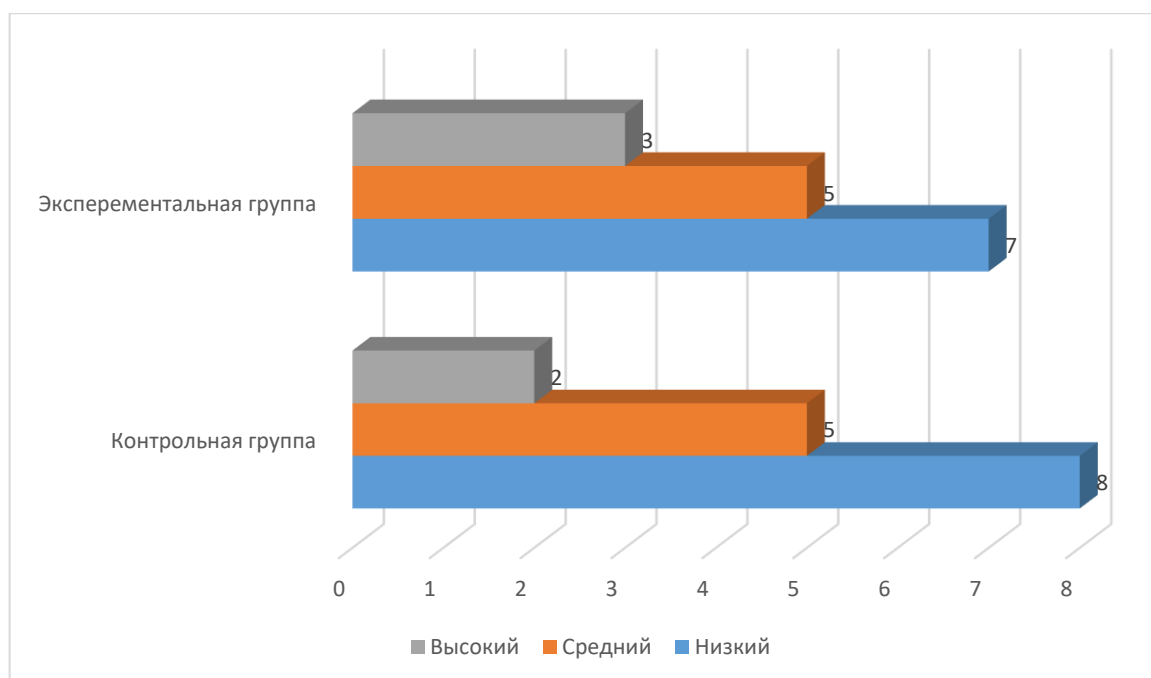


Рисунок 5 – Диаграмма уровня устойчивости учащихся

По рисунку видно, что в обеих группах преобладает низкий уровень устойчивости. Выявлено 7 (47%) учащихся в ЭГ и 8 (53%) учащихся в КГ. При выполнении упражнений «Цапля», «Ласточка» и т.д., дети демонстрируют низкие полупальцы или падают с них.

Средний уровень выявлен у 5 (33%) учащихся как ЭГ, так и КГ. При выполнении упражнений они могут стоять на полупальцах непродолжительное время, но при этом не держат корпус и покачиваются.

Высоким уровнем устойчивости отмечаются лишь 3 (20%) учащихся ЭГ и 2 (13%) учащихся в КГ. Они демонстрируют хорошую устойчивость при выполнении упражнений, стоят на полупальцах, держат корпус.

Завершающим показателем в критерии «Технические качества» мы рассматривали такой показатель, как подготовка к вращению. Правильно поставленный корпус, работа головы - неотъемлемые части правильного вращения.

Результаты исследования представлены на рисунке 6 и Приложении 15.

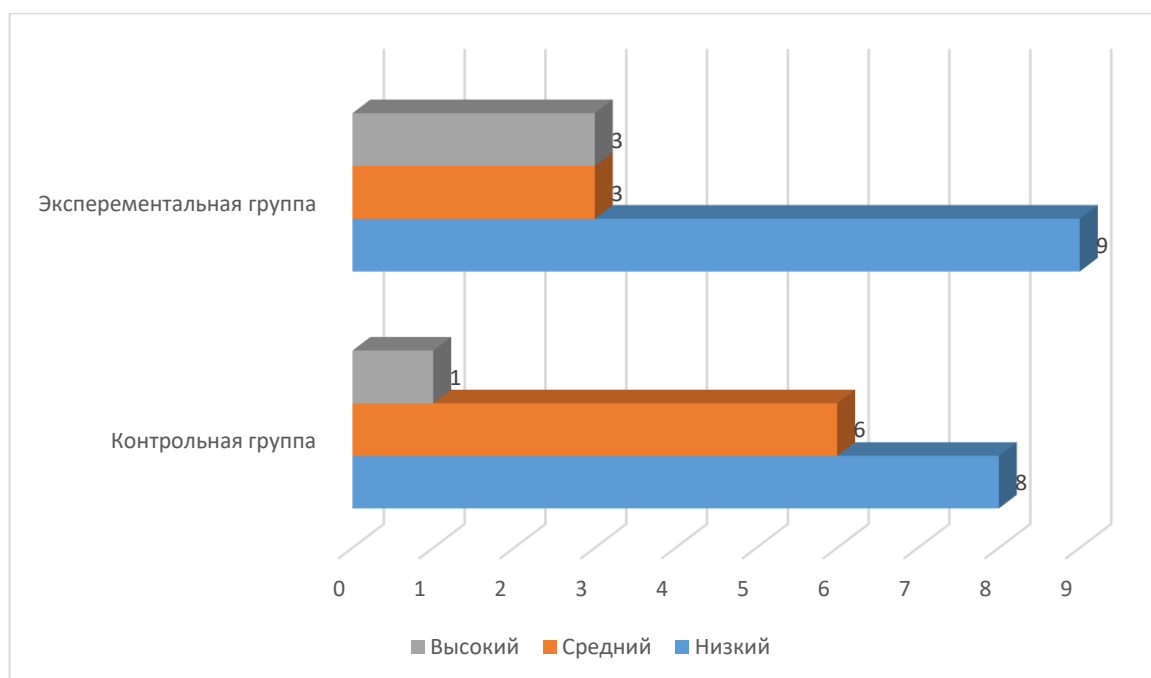


Рисунок 6 - Диаграмма уровня подготовки учащихся к вращению

Результаты исследования показали, что в обеих группах преобладает низкий уровень подготовки к вращению. В ЭГ выявлено 9 (60%) учащихся, в КГ - 8 (53%). Дети не держат корпус, изгибаются, «закидывают» голову, исполняют упражнения на низких полупальцах.

Средний уровень выявлен у 3 (20%) учащихся в ЭГ и 6 (40%) учащихся в КГ. Они старательны, но выполняют вращения с нескольких попыток, не успевают «схватить точку» после поворота головы.

Высокий уровень выявлен лишь у 3 (20%) учащихся ЭГ и 1 (7%) учащегося КГ. Дети демонстрируют правильную постановку корпуса, головы, «держат точку».

Далее было проведено исследование музыкальных способностей учащихся. Детям предлагалось повторить ритмический рисунок за педагогом, а также уделялось внимание музыкальному исполнению движений.

Показатели представлены на рисунке 7 и Приложении 16.

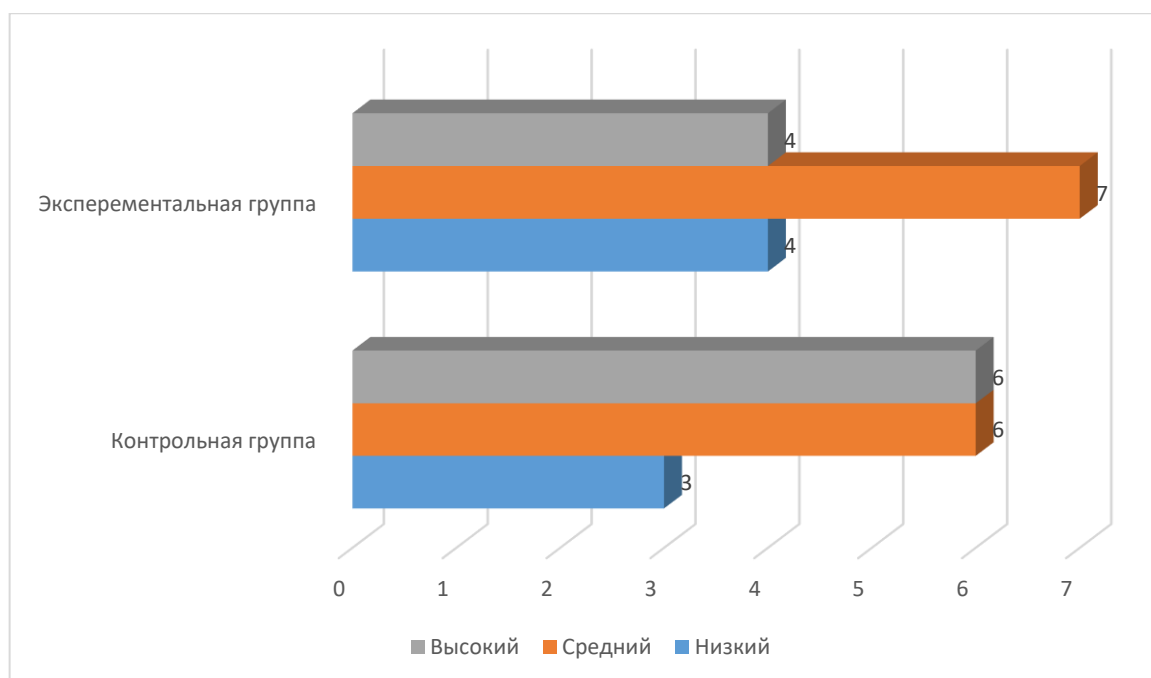


Рисунок 7 – Диаграмма уровня развития музыкальных способностей учащихся

Музыкальные способности обеих групп находятся среднем уровне. Так 7 (47%) в ЭГ и 6 (40%) учащихся в КГ выполняют предложенные педагогом упражнения лишь с нескольких попыток.

Высокий уровень отмечается у 4 (27%) в ЭГ и 6 (40%) учащихся в КГ. Дети повторяют предложенный ритмический рисунок, музыкальны.

Низкий уровень отмечается у 4 (27%) в ЭГ и у 3 (20%) учащихся в КГ. Испытуемые выполняют упражнения с нескольких попыток, не музыкальны.

Далее мы исследовали критерий «Творческие способности» учащихся, применяя при этом специальные диагностические методики. Так для выявления импровизационных способностей использовался тест Л.Д. Ивлева.

Результаты представлены на рисунке 8 и Приложении 17.

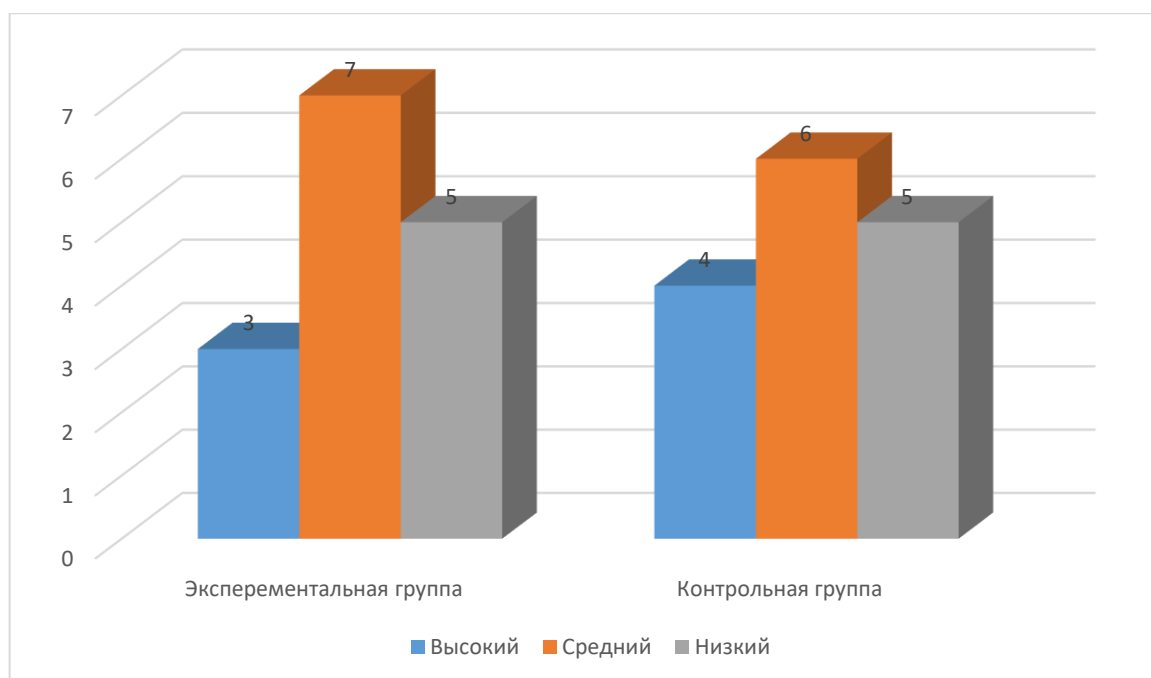


Рисунок 8 – Диаграмма уровня импровизационных способностей учащихся

Из рисунка 8 можно сделать вывод, что большинство детей отличаются низким показателем уровня импровизационных способностей – 5 (33%) учащихся как в ЭГ, так и в КГ. В ходе проведения диагностики дети демонстрировали отсутствие собственной танцевальной лексики, были не уверены в своих действиях, не смогли эмоционально передать характер музыки, неумело пользовались ранее изученным танцевальным материалом.

Средний уровень импровизационных способностей выявлен у 7 (47%) в ЭГ и 6 (40%) учащихся в КГ. Это указывает на то, что дети выстраивают свой танцевальный материал, в основном, на ранее изученной лексике, мало эмоциональны, малое использование собственных движений.

У 3 (20%) учащихся в ЭГ и 4 (27%) учащихся в КГ отмечается высокий уровень импровизационных способностей. Дети демонстрируют большое количество собственной импровизации, эмоционально выразительны, нестеснительны, проявляют желание творить.

Следующим показателем творческих способностей учащихся мы исследовали их артистические данные, используя тест Е.В. Асташкина.

Полученные результаты представлены на рисунке 9 и Приложении 18.

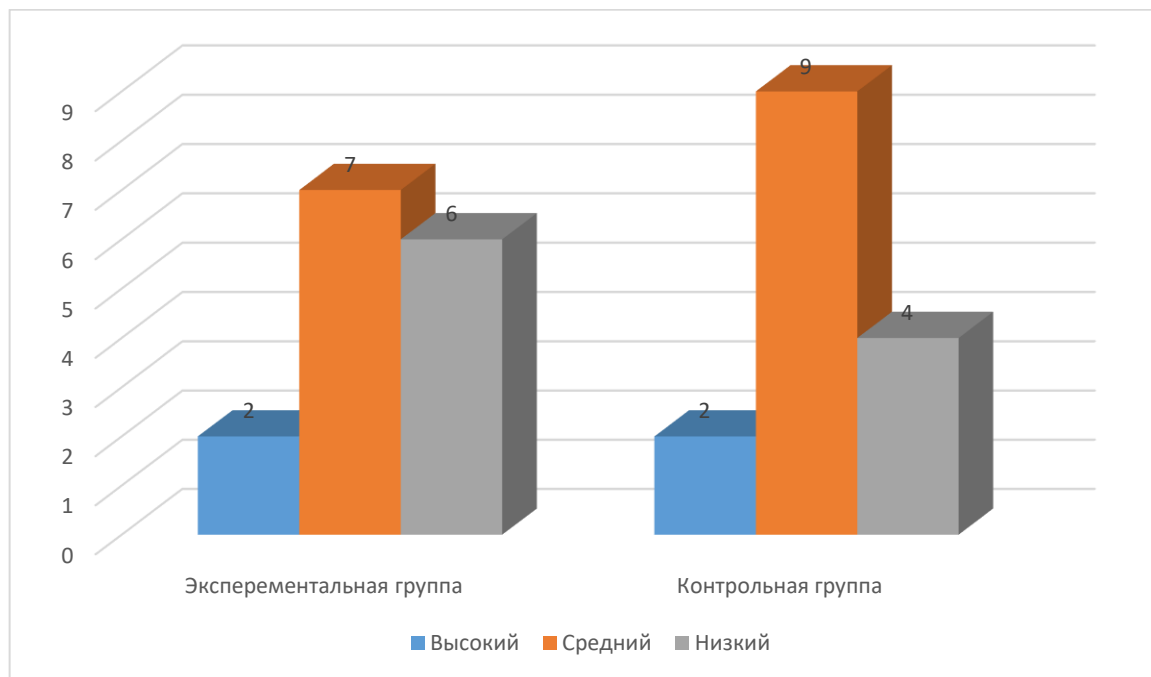


Рисунок 9 – Диаграмма уровня артистических данных учащихся

Итак, всего лишь 2 (13%) учащихся в ЭГ и КГ отличаются высоким показателем артистических данных. Дети нестандартно подходят к передаче настроения и эмоций героя, активно используют мимику и пантомиму в своей работе.

Средний уровень выявлен у 7 (47%) в ЭГ и 9 (60%) учащихся в КГ. Дети демонстрировали слабую передачу настроения предложенного им персонажа, использовали мимику, но следовали шаблонам. Однако дети пытались привнести в своё выступление что-то новое.

Низкий показатель уровня артистических данных выявлен у 6 (40%) в ЭГ и 4 (27%) учащихся в КГ. Дети нестандартно подошли к передаче образа их героя, креативно использовали мимику и жесты в своём выступлении.

Несмотря на направление нашего эксперимента, мы стремились поддерживать дружелюбную обстановку среди воспитанников коллектива. Для этого на констатирующем этапе мы провели тестирование на выявление групповой сплочённости путём применения теста Сисшора.

Результаты представлены на рисунке 10 и Приложении 19.

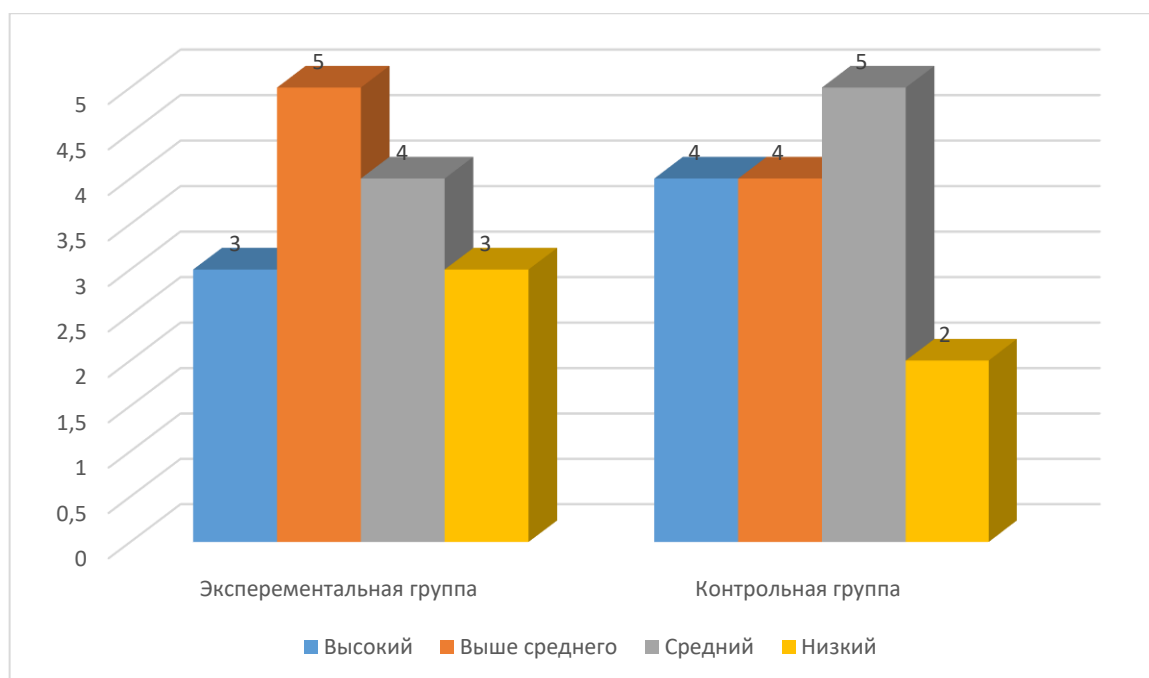


Рисунок 10 – Диаграмма уровня групповой сплочённости коллектива

Данные показали, что не все дети чувствуют себя комфортно в группе.

Так низкий уровень групповой сплочённости выявлен у 3 (20%) в ЭГ и 2 (13%) детей в КГ. Они отстранены от основной массы группы, имеют малое количество друзей и даже хотели бы перейти в другой коллектив.

Средним уровнем отмечается 4 (27%) учащихся в ЭГ и 5 (33%) в КГ. Этим детям комфортно в группе, хорошие взаимоотношения со всеми участниками и педагогом, но у них мало друзей.

Уровень выше среднего отмечается у 5 (33%) в ЭГ и 4 (27%) в КГ. Учащиеся ощущают себя частью группы, имеют друзей, хорошо относятся к педагогу.

Высоким уровне групповой сплочённости отмечают 3 (20%) в ЭГ и 4 (27%) учащихся в КГ. Дети прекрасно чувствуют себя в группе, имеют друзей, хорошо относятся к педагогу.

Подводя итог констатирующего этапа нашего эксперимента, можно сделать вывод, что 53% детей отличаются низкими показателями уровня хореографических способностей – они недостаточно выносливы, имеют «пробелы» в общей физической подготовке; отмечены низкие и средние

показатели уровня технических качеств, а также музыкальных и творческих способностей. Следовательно, необходима дальнейшая работа с учащимися, и именно поэтому нами была разработана дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа одногодичного обучения по хореографии, с целью комплексного развития хореографических способностей младшего школьного возраста в дополнительном образовании.

2.3 Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная палитра» Образцового коллектива ансамбля танца «Созвездие» МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана

В данной части работы представлена дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная палитра». Программа была реализована на базе МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана.

Полное описание программы – Приложение 1.

Пояснительная записка.

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная палитра» имеет художественную направленность.

Актуальность программы направлена комплексное развитие хореографических способностей младших школьников посредством освоения классического и джазового танца, основ ритмики и партерной гимнастики, актёрского мастерства, сценического движения и искусства импровизации.

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

– Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);

- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196); СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н); Концепции развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г.;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России;
- Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи № 09-3242 от 18.11.2015г.;
- методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области;
- Уставом МБОУДО «Центр «Мостовик»;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах МБОУДО «Центр «Мостовик».

Отличительные особенности программы:

1) интеграция классической и джазовой хореографии. На занятиях учащиеся знакомятся с классическим и джазовым танцем для развития пластичности и выразительности движений, а также расширения танцевальных возможностей и кругозора в хореографическом искусстве;

2) интеграция танцевального и театрального искусства. Учащиеся познакомятся с основами актёрского мастерства и сценического движения для понимания и осмысления художественных образов и чувств при исполнении хореографических произведений;

3) применение современных педагогических и инновационных технологий. В рамках данной программы используются наиболее подходящие под направленность программы современные и инновационные технологии, позволяющие методично грамотно выстраивать образовательный процесс, учитывая особенности взаимодействия с данной возрастной категорией детей, а также их индивидуальные потребности в занятиях хореографией.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 9 лет.

Срок реализации (освоения) программы – 1 год.

Объём программы. Учебный и тематический план рассчитан на 216 часов.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса. По данной дополнительной программе предусмотрены фронтальная, групповая, индивидуально – групповая, индивидуальная форма проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса - очная форма обучения, с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав групп – 15 человек.

Режим занятий – 3 раз в неделю по два часа (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям

воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).

Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). Реализация ИОМ условно возможна.

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Реализация программы с данной категорией учащихся не предусмотрена.

Уровень сложности содержания программы – базовый. Уровень предполагает развитие хореографических и творческих способностей, развитие личностных качеств и выявление и развитие у учащихся компетенций и интереса в изучаемой области.

Цель – комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста, укрепление их здоровья формирование художественного вкуса посредством освоения хореографического искусства.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

1) Обучающие:

– познакомить с основами изучаемых танцевальных направлений, обозначить различия между ними, а также со специальной терминологией по каждому направлению;

– программный объем движений согласно содержанию программы, в т.ч. комбинации, этюды, репертуар и т.д.;

– способствовать формированию и развитию актёрских навыков и навыков сценического движения для улучшения качества исполнения хореографических произведений;

– познакомить с техникой импровизации;

– познакомить учащихся с требованиями по ТБ в танцевальном классе, способствовать её выполнению.

2) Развивающие:

– развивать физические данные – выносливость, гибкость, координацию; укреплять костно-мышечный аппарат, подвижность суставно-связочного аппарата;

– развивать и совершенствовать технические качества – выворотность, подъём стопы, шаг, прыжок, «ap lomb», подготовить к исполнению вращений и т.д.;

– способствовать развитию музыкальных способностей – чувство ритма, музыкальность;

– способствовать развитию творческих способностей – импровизации, артистизма и эмоциональности.

3) Воспитывающие:

– воспитание художественного вкуса и исполнительской культуры;

– воспитание личностных качеств – трудолюбия, терпения, целеустремленности в достижении конечных результатов, потребность ведения здорового образа жизни;

– воспитание и педагогическая поддержка ребёнка в его стремлении к творческой самореализации и совершенствованию.

Планируемые результаты.

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

1) Предметные:

Учащиеся узнают:

– специальную терминологию в изучаемых танцевальных направлениях;

– правила по технике безопасности в танцевальном классе;

Учащиеся научатся:

– исполнять движения, танцевальные комбинации и этюды, на основе изучаемых танцевальных направлений согласно программе;

Учащиеся будут обладать:

– навыками актёрского мастерства, техникой и навыком сценического движения и ориентирования в пространстве;

– способностью к импровизации;

2) Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные:

– физические данные;

– технические качества;

– специальные навыки и качества, необходимые для занятий хореографией;

– способность к художественно – образному и творческому мышлению.

Регулятивные:

– оценивать свои возможности в процессе освоения изучаемых дисциплин;

– осуществлять контроль над своей деятельностью в процессе достижения результатов.

Коммуникативные:

– осуществлять бесконфликтное взаимодействие с педагогом и участниками группы.

3) Личностные:

– сформируется представление об исполнительской культуре и культуре поведения;

– разовьются личностные качества – трудолюбие, терпение, целеустремленность в достижении конечных результатов, потребность ведения здорового образа жизни;

– сформируется интерес к хореографическому искусству, потребность к творческой самореализации и совершенствованию.

Таблица 8 – Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие	2	0.5	1.5
2.	Ритмика	22	6	16
3.	Танцевальные игры	10	-	10
4.	Партерная гимнастика	22	6	16
5.	Актёрское мастерство в хореографии	20	2	18
6.	Основы сценического движения	20	2	18
7.	Классический танец. Экзерсис	22	2	20
8.	Джаз - гимнастика	14	2	12
9.	Основы джаз-танца	22	2	20
10.	Импровизация	20	2	18
11.	Постановочная работа	20	2	18
12.	Репетиционная работа	20	2	18
13.	Промежуточная аттестация	2	-	2
	ИТОГ	216	28,5	187,5

Форма текущего контроля / промежуточной аттестации.

С целью определения качества освоения данной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-образовательного процесса проводится аттестация учащихся в течении всего периода обучения, и включает в себя такие формы контроля, как:

– входящая диагностика (вводный контроль) - проводится в начале обучения для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – педагогическое наблюдение, тестирование учащихся, анализ.

– текущий контроль - осуществляется по результатам изучения тем, разделов. Проводится в форме опросов, педагогического наблюдения, тестирования;

– промежуточная аттестация - по результатам изучения тем, разделов за каждое полугодие. Проводится в форме опросов, педагогического наблюдения, тестирования;

– промежуточная аттестация по итогам обучения - по результатам изучения программы в конце обучения. Проводится в форме тестирования или контрольного урока.

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики – педагогическое наблюдение, тестирование, опрос, анализ и т.д.

Контроль осуществляется посредством ведения мониторинга результатов обучения ребёнка по данной программе и мониторинга личностного развития ребёнка. Мониторинг предполагает использование диагностических методик, педагогического наблюдения, отслеживания результатов каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Формой отчётности по педагогической диагностике является протокол промежуточной аттестации учащегося.

На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы учащихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнить практические задания.

Методы контроля:

1) диагностический:

– наблюдение, просмотр;

– определение степени развития хореографических способностей и творческих возможностей.

2) развивающий:

– творческая активность и инициатива участников коллектива;

– проведение деятельности, сочетающей в себе индивидуальные, групповые и массовые формы работы.

3) результативный:

– проверкой результативности занятий является позитивная динамика освоения учащимися данной программы.

Отсутствие травм во время занятий достигается путем соблюдения техники безопасности.

Материально-техническое обеспечение.

Для достижения поставленной цели и реализации задач в рамках данной программы необходимо следующее:

– наличие оборудованного танцевального зала – зеркала, хореографический станок;

– гимнастические принадлежности - коврики, гимнастические кубики и ленты, скакалки, мячи;

– наличие репетиционной формы у учащихся – гимнастический купальник или комбинезон, колготки, балетные тапочки, носки; обязательно аккуратная причёска, не мешающая исполнению, отсутствие украшений;

– обеспечение музыкальным сопровождением – музыкальный инструмент, магнитофон, USB – колонка и т.д.

Информационное обеспечение:

– аудио-, видео-, фотооборудование;

– наличие возможности демонстрации мультимедийных файлов – проектор, ноутбук, колонка.

Методические материалы.

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы используются следующие методы обучения:

– словесный – объяснение, рассказ, беседа;

– наглядный – демонстрация учебного, практического материала, показ фото-, видеоматериалов;

– игровой – игры на развитие актёрских навыков, на сплочение коллектива, на смену деятельности и отдых;

– практический – упражнения, тренинги;

– репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных ЗУН.

Формы организации образовательного процесса.

При осуществлении образовательного процесса в рамках программы используется очная форма организации образовательного процесса, с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации учебного занятия.

Основными формами организации учебного занятия являются фронтальная, групповая, индивидуально – групповая, индивидуальная форма обучения.

Для достижения планируемых результатов программа позволяет использовать следующие формы организации деятельности:

- постановочная и репетиционная работа;
- беседы;
- концертные и конкурсные выступления;
- праздники.

Основные педагогические технологии и принципы реализации программы.

В рамках программы на занятиях применяются следующие современные педагогические технологии:

- 1) Личностно – ориентированные технологии.
- 2) Технология обучения в сотрудничестве:
 - фронтальная – обучение происходит сразу со всеми учащимися в едином темпе и общими задачами;
 - групповая – учащиеся работают в группах, им может быть предложено задание создать этюд на различную тематику;
 - индивидуально – групповая – происходит «разбивка» учащихся на небольшие группы, например, 3-5 человек, каждая из которых получает определенное задание.

– индивидуальная – обучение происходит с конкретным ребёнком, например, при пояснении или уточнении материала.

Основными принципами педагогики сотрудничества являются:

- принцип учения без принуждения;
- право каждого на свою точку зрения;
- право на ошибку;
- успешность;
- принцип сочетания индивидуального и коллективного воспитания.

3) Здоровьесберегающие технологии.

4) Инновационные образовательные технологии:

- игровые технологии: танцевальные и музыкальные игры;
- технология перспективно – опережающего обучения;
- технология электронного обучения.

Основные педагогические принципы, используемые педагогом на занятиях в рамках реализации программы:

- систематичность;
- наглядность;
- доступность;
- принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок;
- вариативность;
- закрепление навыков;
- индивидуализация.

Дидактические принципы:

– сочетание эмоционального и логического – является неизменным условием ведения занятий, репетиций, постановочной работы с данной возрастной категорией учащихся. Разучиваемый материал усваивается легче в том случае, когда он от произвольного рефлексивного подражания проходит стадии «прочувствования» и осознания, закрепляясь

таким образом и в мышечном ощущении, отпечатываясь в качестве стереотипа в коре головного мозга.

– применение образного слова, метафоры, логического объяснения. Показ, аннотация, снова показ с объяснениями можно считать основным приемом педагогического процесса в занятиях хореографией с младшими школьниками. Но вместе с тем нужно учитывать постепенность усвоения движений детьми, иначе нельзя будет добиться эффективного его исполнения.

– системность преподавания при использовании в методике разнообразных форм работы с детьми младшего школьного возраста является важным компонентом педагогического процесса. Принцип системности реализуется на основных этапах развития умений, знаний, навыков. Так на первом этапе ставится задача формирование основ грамотности, конкретно выражающейся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы, во время исполнения какого-либо движения. Одновременно ставится задача ознакомления детей с элементами музыкальной азбуки, соотношением движений с ритмом, мелодией и характером музыки.

– принцип доступности распространяется на физиологический и психологический аспект подготовки ребёнка. Доступность предусматривает также разучивание танцевальных упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движений, танцевальных фраз, которые отрабатываются отдельно.

– принцип последовательности является одним из основных в хореографической работе с младшими школьниками. Предыдущий двигательный опыт следует считать отправным моментом для изучения новых движений. Новые движения должны быть понятыми детьми по пространственному рисунку, в тактовом распределении, в его координации. Навык следует считать закрепленным, если он не разрушается при

изменении движений в темпе и ритме, в перемене направления и интерпретации движения в соответствии с новым содержанием и музыкой.

Алгоритм учебного занятия.

Особенности построения занятий хореографией зависят от конкретных педагогических задач. И в зависимости от них, занятия можно разделить на следующие виды:

1) Тренировочное. Данный вид занятия включает в себя работу над физической подготовкой танцора, направленной на поддержание мастерства определенного уровня. Также идет работа над формированием всего танцевального репертуара, качеством и выразительностью его исполнения.

2) Обучающее. Основная задача - изучение танцевальных элементов, движений, комбинаций. С него начинается работа над новой хореографической композицией. Для этого определенное движение в танце разбивается на отдельные компоненты - используется отдельный метод проведения упражнений - и повторяется многократно, а затем эти части уже отработанного движения «собираются» в единую хореографическую композицию.

3) Контрольный урок. Он подводит итог обучения всей или очередной части дополнительной программы. Формой проведения контрольного урока может стать проведение аттестации, сдача нормативов или открытый урок. При этом необходимо оценивать каждого танцора индивидуально.

4) Открытое (показательное) занятие. Название говорит само за себя. На открытое занятие могут быть приглашены все желающие – родители, родственники участников коллектива. Главная задача – продемонстрировать полученные в ходе освоения дополнительной программы знания, умения и навыки, которыми овладели учащиеся, оценить степень подготовки уровень и уровень исполнения.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

1) Вводная часть.

Включает в себя расстановку танцоров по местам, принятие правильного положения корпуса, настрой на занятия, приветствие педагога и учащихся – «поклон».

2) Основная часть:

– разминка – подготовка организма к занятию. Выполняется привычный комплекс разработанных упражнений, что позволит «разогреть» мышцы перед дальнейшим изучением танцевальных элементов;

– изучение нового материала (согласно содержанию программы);

– закрепление полученных знаний, умений и навыков.

3) Заключительная часть

Подведение итогов занятия. Поклон.

Таким образом, на базе МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана была реализована дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Танцевальная палитра» с учащимися Образцового коллектива ансамбля танца «Созвездие». Программа составлена на основе комплексного подхода, целью которой является комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста, укрепление их здоровья формирование художественного вкуса посредством освоения хореографического искусства. В рамках программы проводилось обучение по классическому, джазовому танцу, ритмике, гимнастике, актёрскому мастерству и т.д., с использованием традиционных и инновационных подходов к обучению детей младшего школьного возраста, а также с применением современных методик образования.

2.4 Анализ и интерпретация полученных результатов

В завершении эксперимента была проведена повторная диагностика учащихся, направленная на оценку эффективности проведённой работы, разработанной и реализованной программы.

Нами было проведено повторное тестирование учащихся по тем же критериям, что и в начале эксперимента:

- 1) общая физическая подготовка – выносливость, гибкость, координация;
- 2) технические качества – выворотность, Подъём стопы, шаг, прыжок, «арлоmb», подготовка к исполнению вращений;
- 3) музыкальные способности – ритмичность;
- 4) творческие способности – навык импровизации, артистические данные;
- 5) сплочённость в коллективе.

Первым критерием мы рассматривали общую физическую подготовку учащихся обеих групп, как ЭГ, так и КГ.

Динамика изменений уровня выносливости учащихся представлена в таблице 8, на рисунке 11 и Приложении 20.

Таблица 8 – Результат исследования выносливости учащихся на контрольном этапе

Уровень выносливости учащихся	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	8	7
Средний	7	7
Низкий	0	1

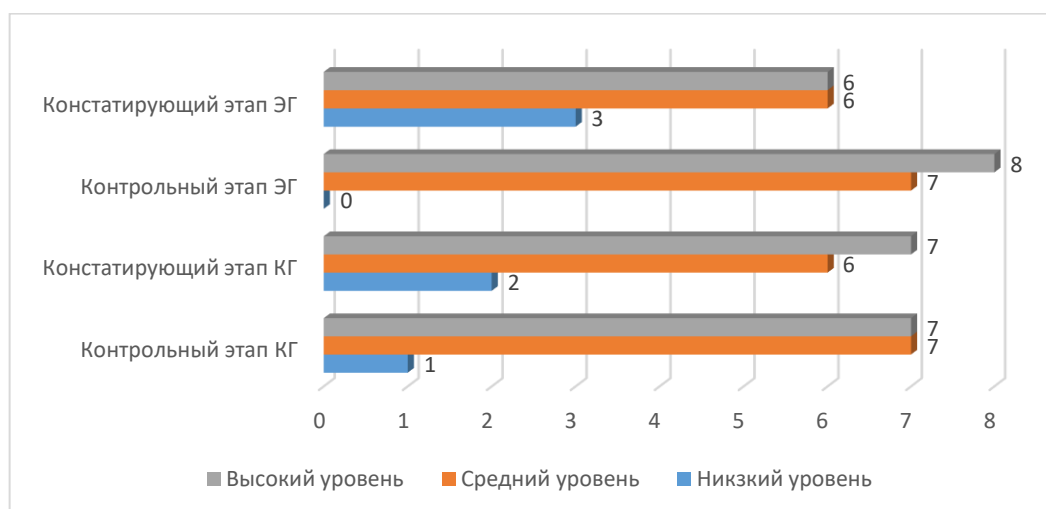


Рисунок 11 – Динамика изменения результатов исследования выносливости учащихся в начале и окончании эксперимента

Исходя из полученных данных видно, что в ЭГ после работы с учащимися по разработанной нами программе не осталось детей с низким уровнем выносливости. Показатели улучшились на 20%, когда в КГ улучшение наблюдается лишь у 6,7% учащихся, и выявлен учащийся с низким показателем выносливости.

Далее рассмотрим изменения в показателях гибкости. Результаты представлены в таблице 9, на рисунке 12 и Приложении 21.

Таблица 9 – Результат тестирования учащихся на гибкость тела вперёд на контрольном этапе

Уровень гибкости вперёд	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	8	7
Средний	7	7
Низкий	0	1

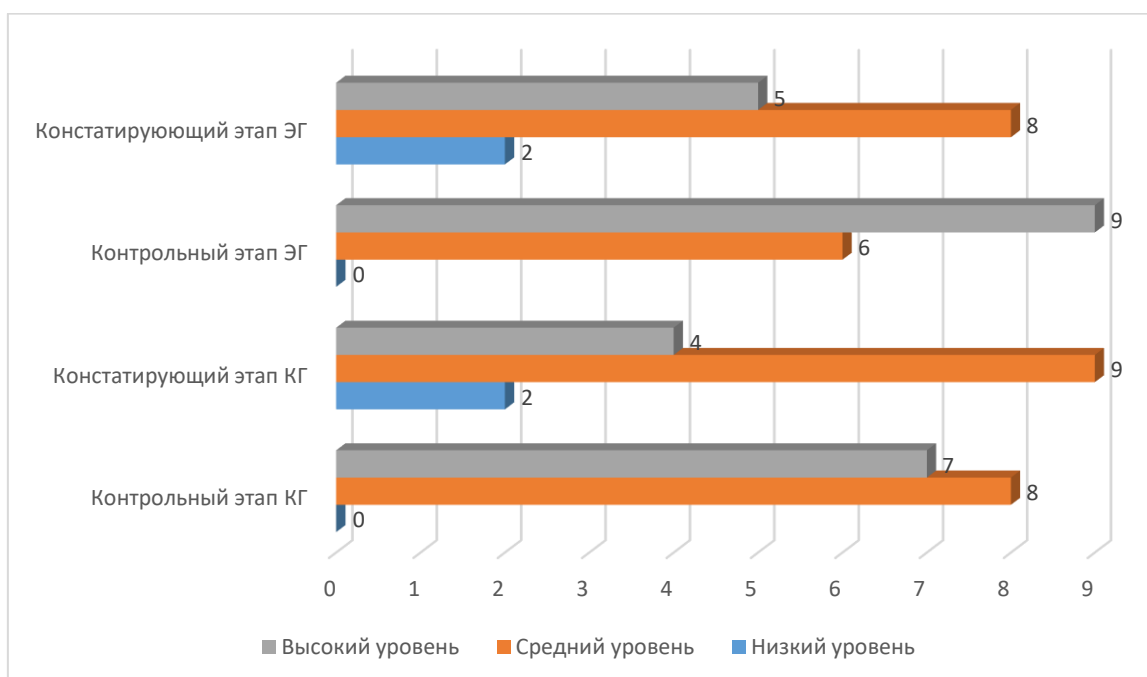


Рисунок 12 – Динамика изменения результатов исследования у учащихся гибкости вперёд в начале и окончании эксперимента

Исходя из полученных данных видно, что показатели гибкости вперёд у учащихся в ЭГ выросли на 40%, в КГ на 33%. В ЭГ возросло количество учащихся с высоким уровнем гибкости, и отсутствуют низкие показатели.

Динамика показателей гибкости назад представлена в таблице 10, на рисунке 13 и Приложении 22.

Таблица 10 – Результат тестирования учащихся на гибкости назад на контрольном этапе

Уровень гибкости назад	Группа, количество человек	
	Экспериментальная	Контрольная
Высокий	10	8
Средний	5	7
Низкий	0	0

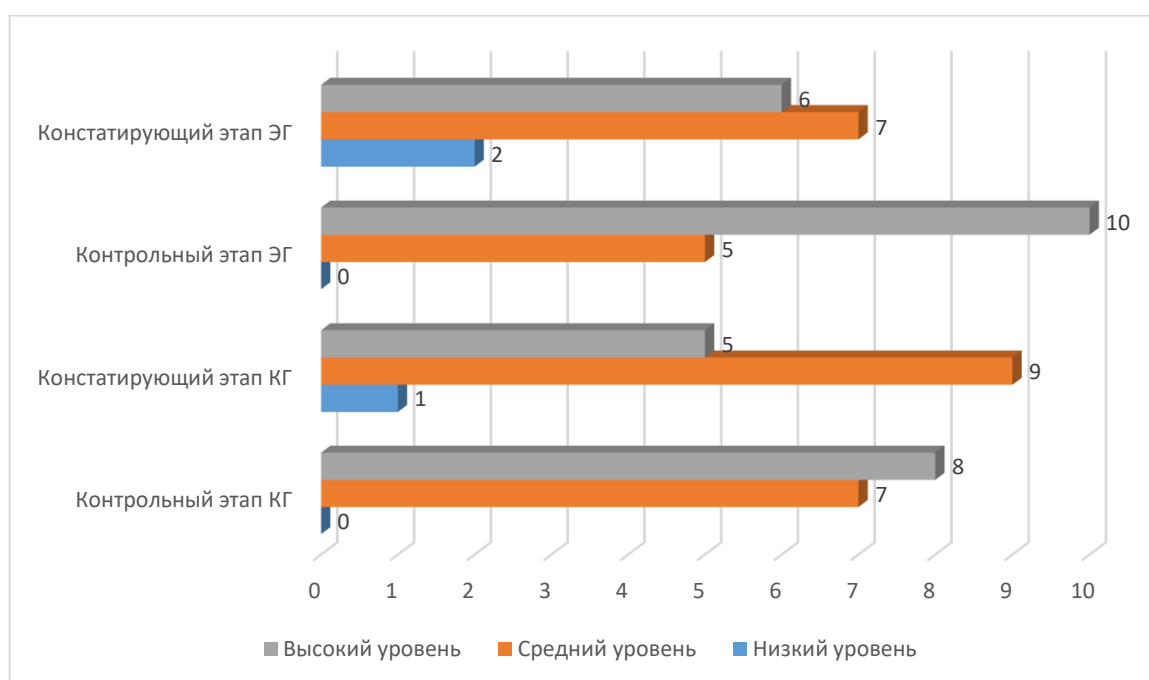


Рисунок 13 – Динамика изменения результатов исследования у учащихся гибкости назад в начале и окончании эксперимента

Таким образом, количество учащихся в ЭГ с высоким уровнем развития гибкости назад увеличилось на 6 человека, в КГ на 4 человека. Показатели в ЭГ улучшились на 40%, в КГ – 27%.

Следующим критерием мы проверяли изменения в координационных способностях учащихся. Результаты представлены на рисунке 14 и Приложении 23.

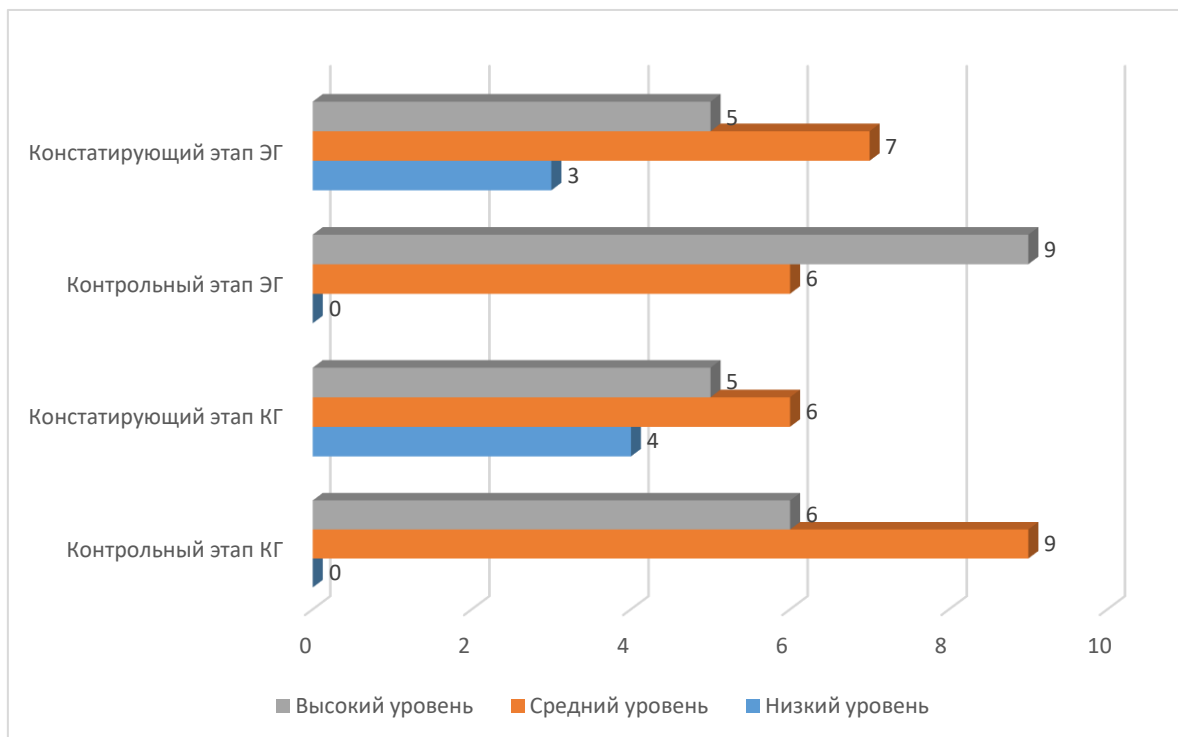


Рисунок 14 – Динамика изменения координационных способностей учащихся

Исходя из полученных результатов можно сделать вывод, что в ЭГ по итогу обучения по разработанной нами программе координационные способности учащихся увеличились на 47%, т.е. улучшения наблюдаются у 7 воспитанников, когда в КГ улучшения произошли на 33%.

Следующим критерием мы рассматривали результаты изменения технических качеств.

Динамика изменения выворотности учащихся представлена на рисунке 15 и Приложении 24.

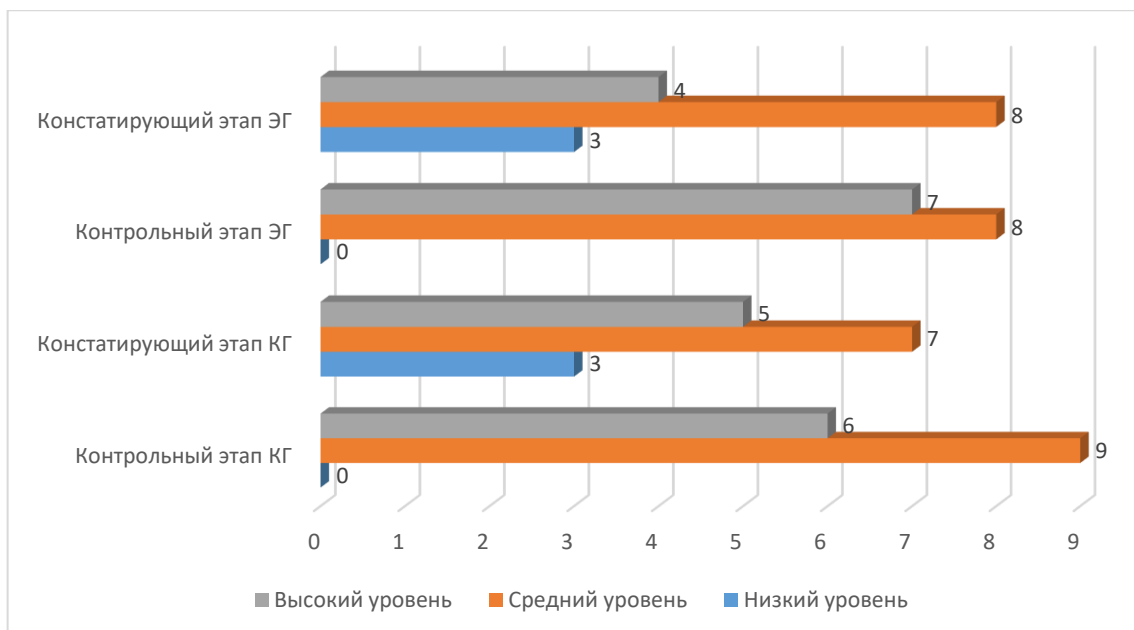


Рисунок 15 – Динамика изменения выворотности учащихся

Изменения способностей учащихся произошли и в показателях выворотности. В ЭГ наблюдается улучшение показателей у 6 учащихся, т.е. 40%, в КГ улучшение только у 4 детей – 27%.

При выявлении контрольных показателей в развитии подъёма учащихся, мы получили следующие показатели. Результаты представлены на рисунке 16 и Приложении 25.

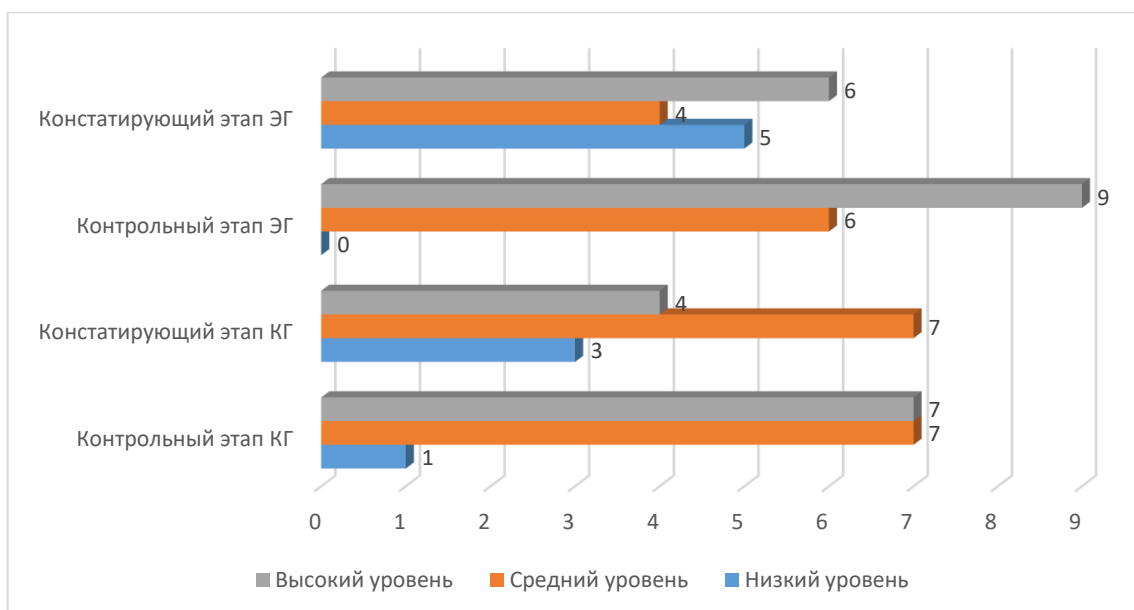


Рисунок 16 – Динамика изменения результатов развития подъёма учащихся

Таким образом, показатели изменения развития подъяма учащихся в ЭГ увеличилось на 40%, когда в КГ на 33%. В ЭГ 3 учащихся увеличили свои результаты со среднего на высокий, и наблюдается отсутствие низких показателей.

Следующим критерием нами были рассмотрены показатели развития шага. Результат представлен на рисунке 17 и Приложении 26.

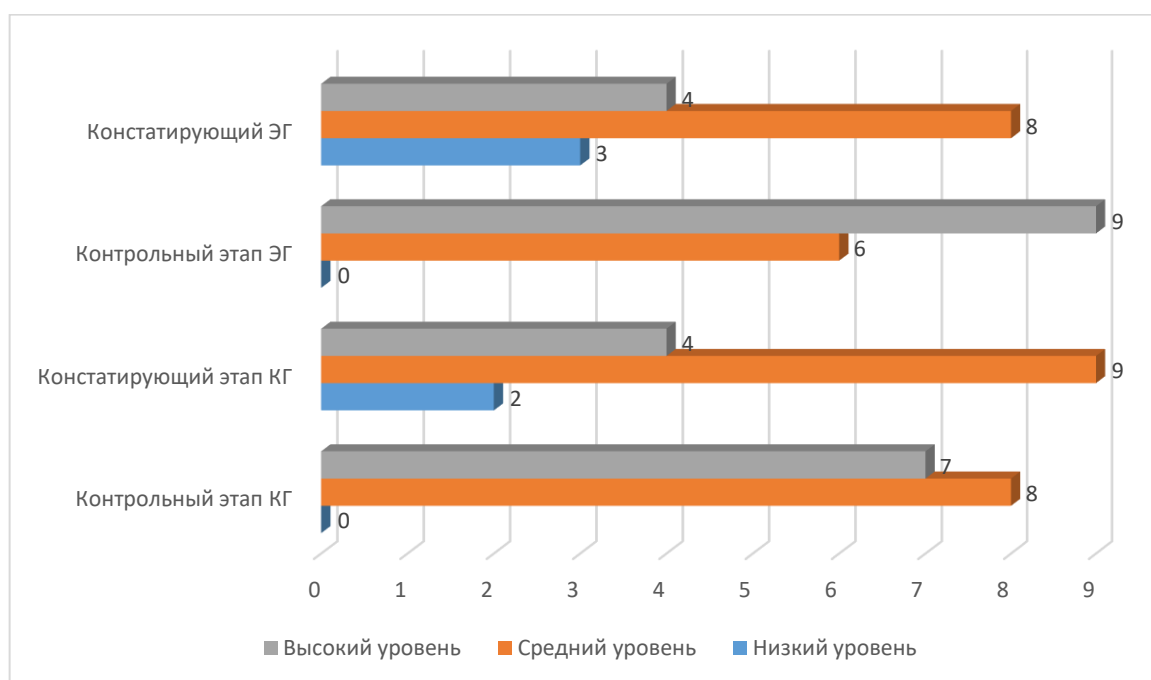


Рисунок 17 – Динамика изменения результатов развития шага

Полученные нами данные демонстрируют улучшения в показателях развития шага учащихся в ЭГ на 40%, т.е. 6 человек улучшили свои показатели, в КГ результат чуть ниже – 33%. В обеих группах отсутствуют низкие показатели.

При выявлении результатов развития прыжка были получены следующие результаты, представленные на рисунке 18 и Приложении 27.

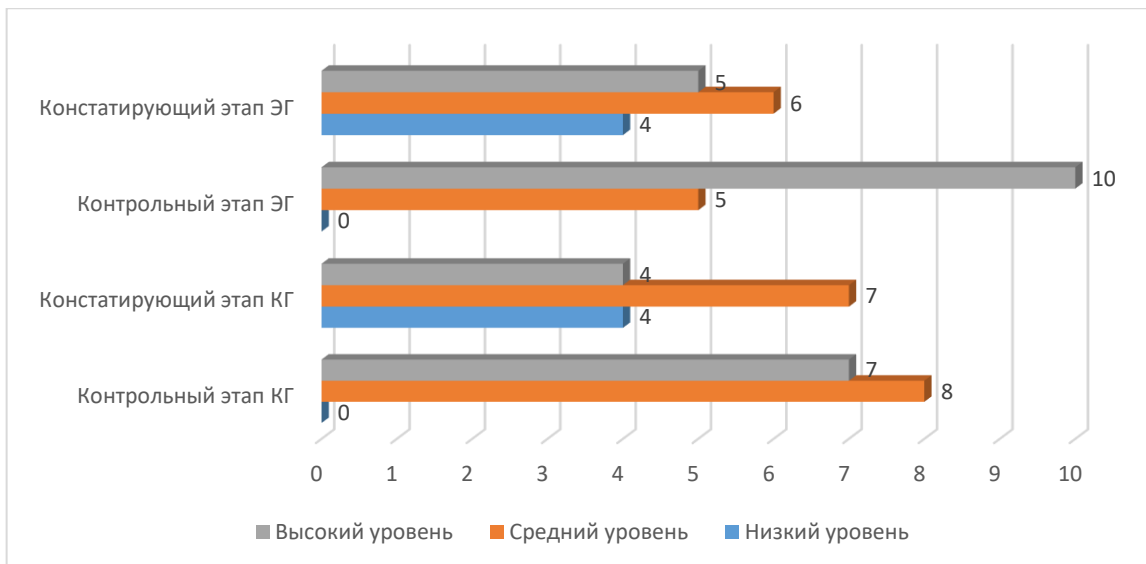


Рисунок 18 – Динамика изменения результатов исследования прыжка

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что показатели улучшились в развитии прыжка в ЭГ на 60%, т.е. 9 учащихся улучшили свои показатели с низкого до среднего уровня и со среднего на высокий уровень. КГ также улучшила свои результаты, однако на 47%.

Следующим мы рассматривали изменения в показателях устойчивости («ar1omb») учащихся. Результат представлен на рисунке 19 и Приложении 28.

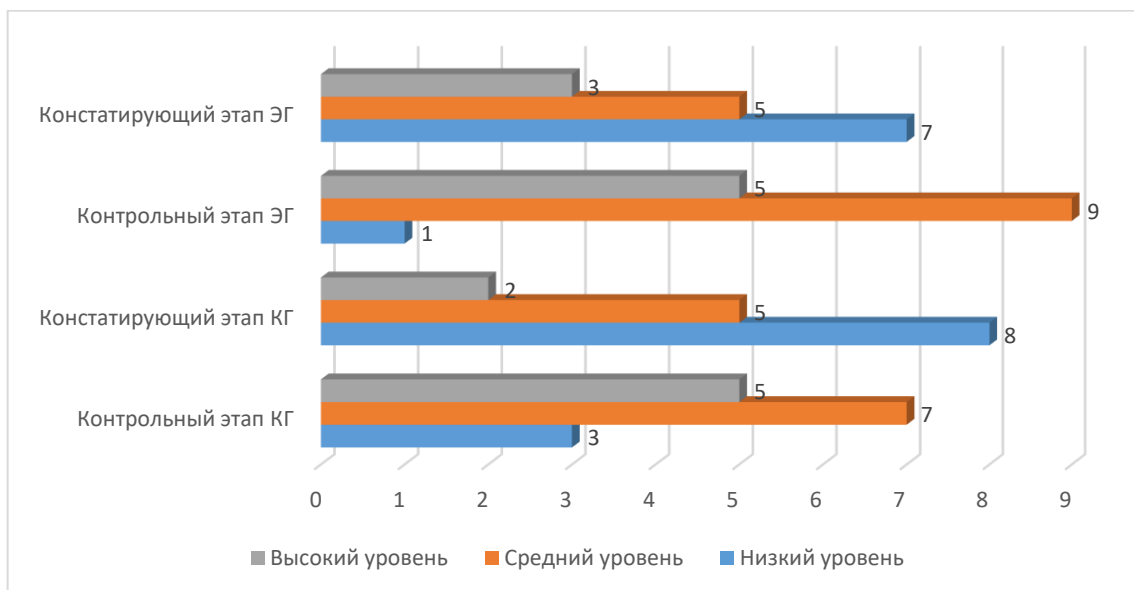


Рисунок 19 – Динамика изменения показателей развития устойчивости учащихся

Таким образом, улучшения как ЭГ, так и в КГ находятся примерно на одном уровне, однако в ЭГ этот показатель равен 60%, когда в КГ – 53%. В ЭГ свои показатели улучшили 9 учащихся, в КГ – 8.

Рисунок 20 и Приложение 29 демонстрирует нам динамику развития способности учащихся к выполнению вращений.

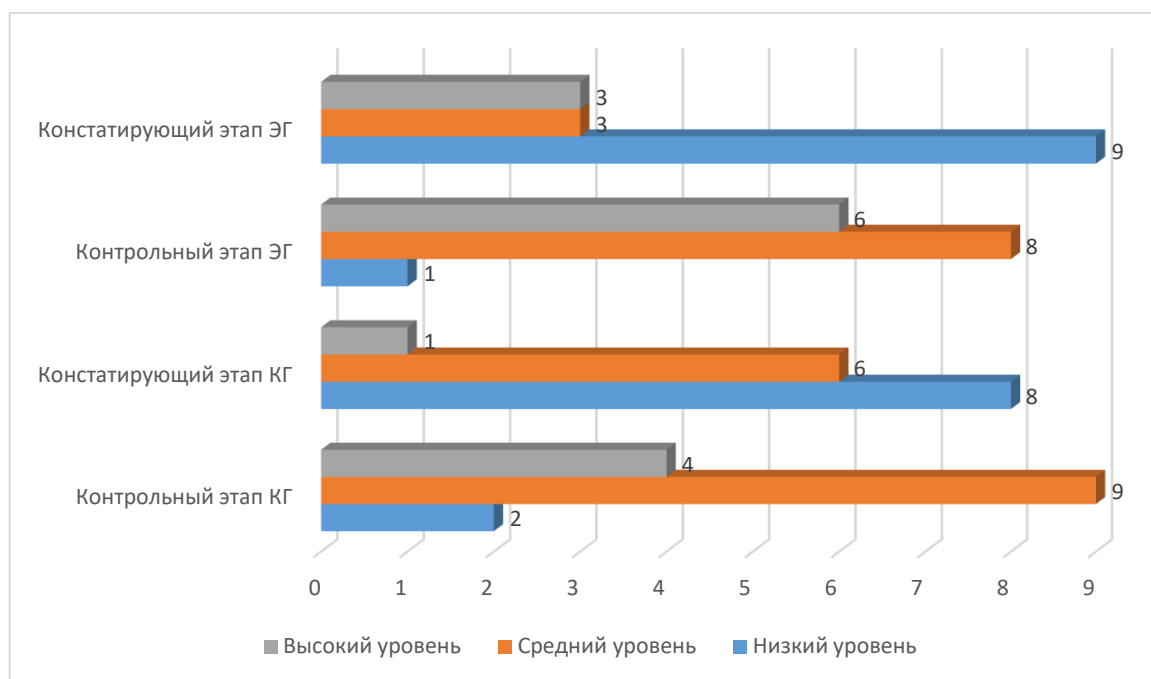


Рисунок 20 – Динамика развития способности учащихся к выполнению вращений

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что учащиеся ЭГ демонстрируют улучшения в своих способностях к вращению на 73%, т.е. 11 детей отличаются высоким и средним уровнем. В КГ эти показатели равны 60%.

Третьим, рассмотренным нами критерием, является развитие музыкальных способностей учащихся. Данные контрольного этапа эксперимента представлены на рисунке 21 и Приложении 30.

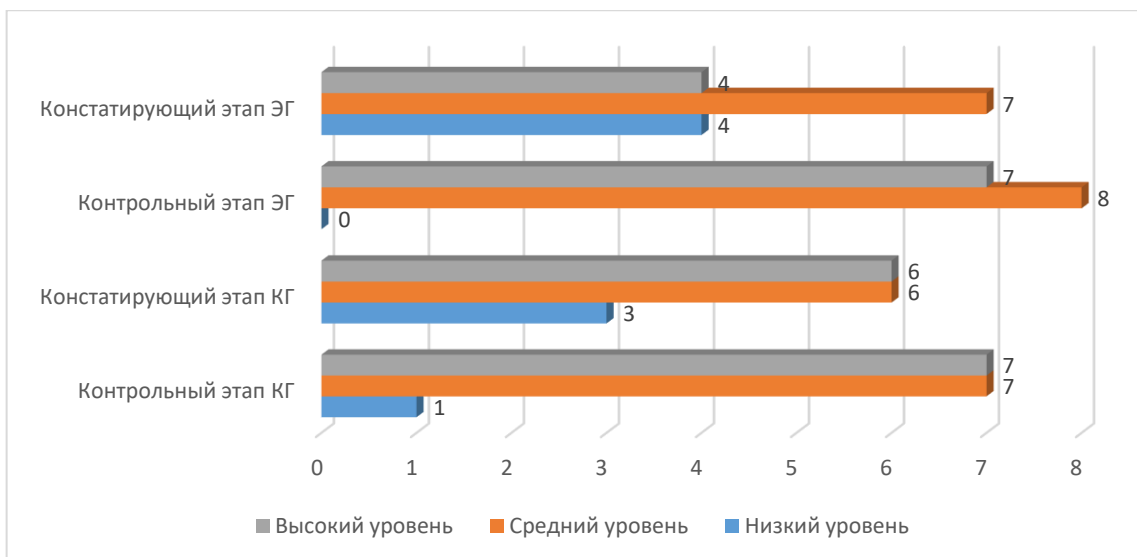


Рисунок 21 – Динамика изменения показателей развития музыкальных способностей учащихся

Как показано на рисунке 21, музыкальные возможности ЭГ улучшились у 7 учащихся, что составляет 47%, в КГ этот показатель равен лишь 13%, и наблюдается наличие ребенка, демонстрирующего низкий уровень музыкальных способностей.

Далее мы рассматривали изменения в показателях развития творческих способностей, а именно в навыке импровизации. Результаты представлены на рисунке 22 и Приложении 31.

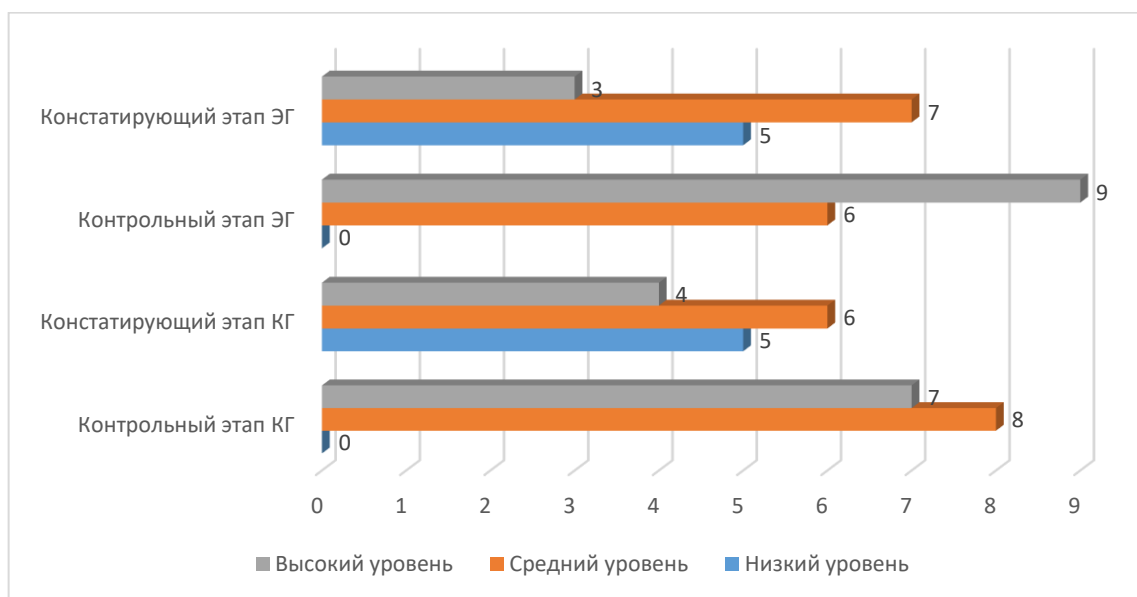


Рисунок 22 – Динамика изменения импровизационных способностей учащихся

Исходя из полученных данных можно сделать вывод, что в ЭГ показатели улучшились на 73%, когда в КГ на 53%. На контрольном этапе 9 учащихся ЭГ продемонстрировали высокий уровень развития импровизационных способностей.

Уровень развития артистических данных на контрольном этапе приложены на рисунке 23 и Приложении 32.

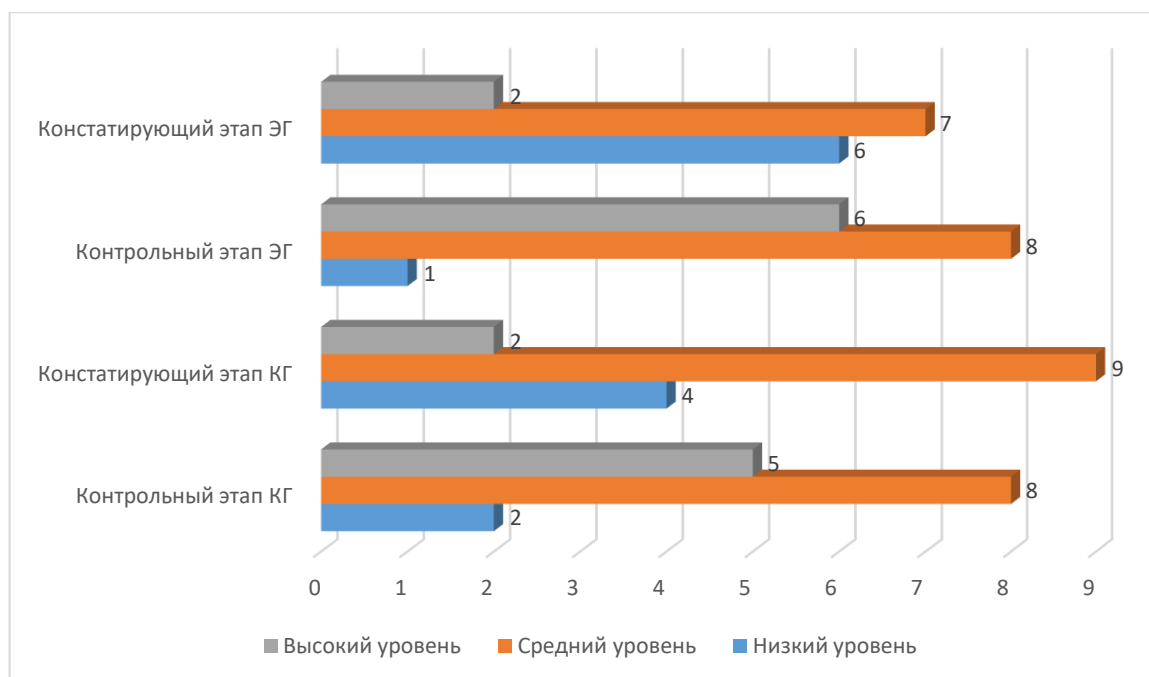


Рисунок 23 – Динамика изменения уровня развития артистических данных учащихся

Таким образом, результаты, представленные на рисунке 23 демонстрируют нам улучшения в развитии артистических данных в ЭГ на 53%, в КГ – 33%.

И в завершении контрольного этапа эксперимента была проведена повторная диагностика сплочённости коллектива обеих групп. Результаты представлены на рисунке 24 и Приложении 33.

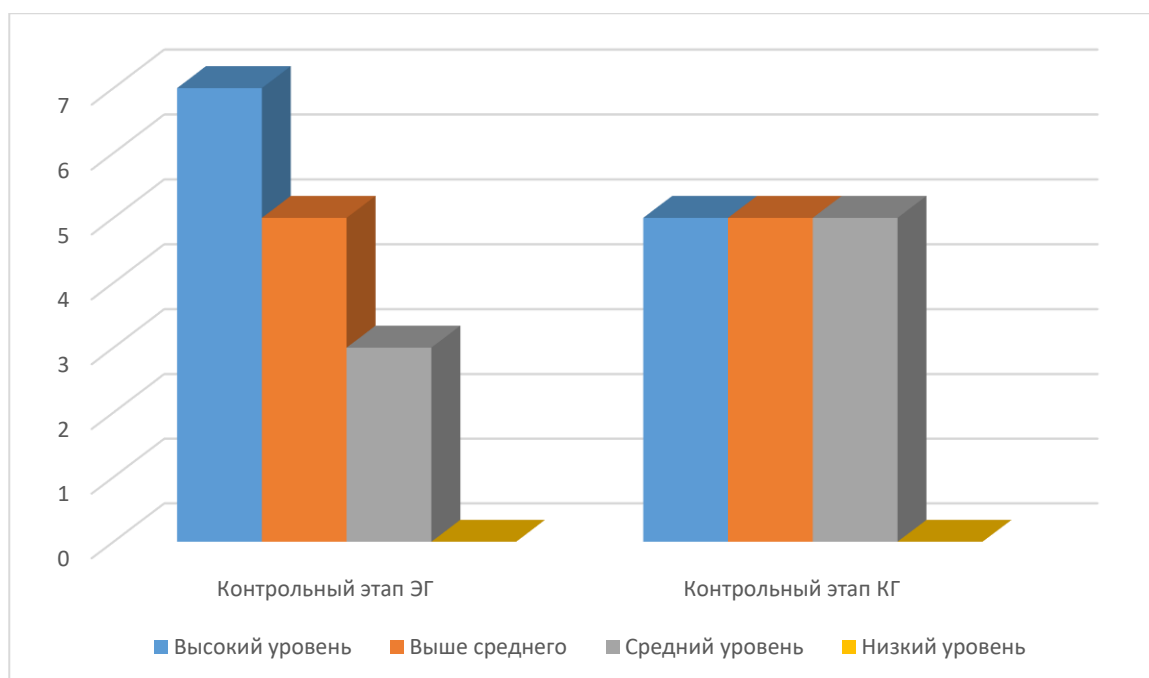


Рисунок 23 – Динамика уровня групповой сплочённости учащихся на контрольном этапе эксперимента

Из полученных данных можно сделать вывод, что уровень групповой сплочённости в ЭГ повысился на 47%, когда в КГ всего на 2%. В ЭГ наблюдается позитивный настрой среди участников группы, они отличаются дружелюбием друг к другу, желанием общаться и творить как единый организм. И, конечно, это положительно сказывалось на всём образовательном процессе.

При выявлении вышеописанных данных можно провести сравнительный анализ полученных результатов как на констатирующем этапе, так и контрольном.

Результат представлен в таблице 11.

Таблица 11. Динамика изменения результатов на констатирующем и контрольном этапах

Этап	Группа	
	Экспериментальная	Контрольная
Контрольный	44%	37,5%

Из таблицы видно, что эффективность разработанной нами программы в сравнении с

Таким образом, получение вышеописанных данных подтверждает эффективность разработанной нами дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по хореографии на основе комплексного подхода с целью развития хореографических способностей детей младшего школьного возраста в дополнительном образовании.

Выводы по второй главе:

1) в рамках нашего исследования по комплексному развитию хореографических способностей младших школьников в дополнительном образовании был проведён эксперимент на базе МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана. В нём приняли участие 30 учащихся младшего школьного возраста. 15 детей вошли в экспериментальную группу и 15 – в контрольную. Исследование проводилось в три этапа: констатирующий (подбор диагностических методик, проведена первичная диагностика уровня хореографических способностей учащихся), формирующий (проводились занятия, направленные на развитие хореографических способностей по разработанной нами программе), контрольный (проведена повторная диагностика уровня развития хореографических способностей, проведён анализ полученных результатов).

2) первичная диагностика показала, что 53% детей из двух групп имеют низкие показатели развития хореографических способностей. В связи с этим необходима разработка и внедрение в образовательный процесс дополнительной общеобразовательной программы по развитию хореографических способностей данной возрастной категории детей, с применением комплексного подхода в обучении.

3) дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Танцевальная палитра» Образцового коллектива ансамбля танца «Созвездие» МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана разрабатывалась на основе комплексного подхода в обучении и включала в себя занятия по ритмике, партерной гимнастике, экзерсису по классическому танцу, джазовому танцу, а также по актёрскому мастерству,

основам сценического движения и импровизации. Развитие хореографических способностей младших школьников было реализовано путём подбора диагностических методик, содержания репетиционных занятий, методов обучения, направленных на комплексное развитие хореографических способностей учащихся.

4) повторная диагностика проводилась после формирующего этапа эксперимента и продемонстрировала, что показатели КГ улучшились на 37,5%, когда в ЭГ наблюдаются значительные улучшения – 44%.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Данное диссертационное исследование было посвящено комплексному развитию хореографических способностей детей младшего школьного возраста в условиях дополнительного образования. Были изучены теоретические источники по теме исследования, проведён анализ практического опыта педагогов – хореографов, руководителей хореографических коллективов, проанализирована деятельность базы эксперимента - отделения хореографии в МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана, разработана, реализована и применена на практике дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Танцевальная палитра», верифицированы полученные результаты.

Хореографическое искусство – специальный вид деятельности, требующий от человека необходимых умений, навыков, интереса, желания, а также склонности на основе природных задатков и способностей.

Способности - индивидуально – психологические особенности, отличающие людей друг от друга. Под способностями понимаются такие особенности, которые могут поспособствовать успеху человека в какой – либо деятельности. Для младшего школьного возраста развитие хореографических способностей следует проводить с учётом их возрастных и анатомо – физиологических особенностей, должно обеспечивать стабильную дружественную атмосферу между педагогом, ребёнком и коллективом, создающую уникальную возможность для самореализации, эмоционального раскрепощения, пробуждения творческого начала у детей.

На сегодняшнем этапе развития дополнительного образования в области хореографии особо выделяются следующие три подхода к развитию хореографических способностей младших школьников: личностно – ориентированный, личностно – деятельностный и комплексный. С точки зрения комплексного развития хореографических способностей, целесообразно использование комплексного подхода, который позволяет

обеспечивать гармоничное и всестороннее (умственное, физическое, нравственное, духовное) развитие детей, воспитывать личностные качества и формировать жизненные приоритеты, а также предоставляет возможность для профессионального самоопределения.

Вторая часть данного диссертационного исследования была посвящена описанию проведённого экспериментального исследования, которое проводилось на базе МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана. В нём приняли участие 30 человек, возраст 7-9 лет. В экспериментальной и контрольной группе было равное количество участников – 15 человек.

Исследование проводилось в три этапа: констатирующий, формирующий, контрольный. На констатирующем этапе был произведён подбор диагностических методик, проведена первичная диагностика уровня хореографических способностей учащихся. Формирующий этап эксперимента представлял собой непосредственное обучение экспериментальной группы по разработанной нами программе, контрольной группы – по традиционной. На завершающем контрольном этапе была проведена повторная диагностика уровня развития хореографических способностей, проведён анализ полученных результатов.

Диагностика хореографических способностей учащихся проводилась путём применения педагогического наблюдения, тестирования технических качеств, музыкальных способностей, импровизационных способностей с применением теста Л.Д. Ивлева, артистических способностей с применением теста Е.В. Асташкина. При развитии хореографических способностей младших школьников в нашем исследовании мы старались поддерживать дружественную обстановку среди участников коллектива, для этого мы провели тестирование с целью определения групповой сплочённости учащихся путём применения теста Сижора, а также использовали тренинг по сплочению коллектива «Дружная семья», автор М.А. Городецкая.

Первичная диагностика хореографических способностей детей позволила выявить, что из них 53% имеют низкие показатели развития хореографических способностей, что и обуславливает необходимость обучения по специальной программе для данной возрастной категории детей, с применением комплексного подхода.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Танцевальная палитра» разрабатывалась на основе комплексного подхода и включала в себя занятия по ритмике, партерной гимнастике, экзерсис по классическому танцу, джазовому танцу, а также по актёрскому мастерству, основам сценического движения и импровизации. Развитие хореографических способностей младших школьников было реализовано путём подбора диагностических методик, содержания репетиционных занятий, методов обучения, направленных на комплексное развитие хореографических способностей учащихся.

После проведённого эксперимента балы проведена повторная диагностика хореографических способностей учащихся, показавшая значительно лучшие результаты в сравнении с первичной. Так показатели в экспериментальной группе улучшились на 44%, когда в контрольной группе только на 37,5%. Полученные результаты позволяют сделать вывод, что разработанная нами программа поспособствовала большему развитию хореографических способностей учащихся.

Таким образом, гипотеза нашего диссертационного исследования нашла своё подтверждение – комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста возможно при условии создания актуальной общеобразовательной программы с применением комплексного подхода в обучении детей, а также возможностью её внедрения в образовательный процесс УДО или культуры, где осуществляется работа с детьми младшего школьного возраста.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Ананьев Б.Г. «Психология педагогической оценки». // Ананьев Б.Г. Избранные психологические труды: В 2-х т.Т.2. - М.: Педагогика, 1980. - С. 128-271
2. Баглай В.Е. «Этническая хореография народов мира: учеб. пособие / В.Е. Баглай. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 405, [1] с.: ил. – (Высшее образование)
3. Бадаева И.И., Степаник И.А. «Исследование координационных способностей учащихся Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой на раннем этапе профессиональной хореографической подготовки. Вестник Академии Русского балета им. А.Я. Вагановой. 2018;(2):74-93
4. Бакулин И.И. «Психологические подходы в понимании сущности способностей» // Журнал прикладной психологии. - 2002. - №3. - С. 2-12
5. Безруких М.М. «Возрастная физиология» (Физиология развития ребёнка): Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.М. Безруких, В.Д. Сонькин, Д.А. Фарбер. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 416 с
6. Безрукова В.С. Педагогика: учеб. пособие / В.С. Безрукова. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 381 с. – (Высшее образование)
7. Бернштейн Н.А. «Физиология движений и активность» / Н.А. Бернштейн // М.: Наука. 1990. С. 496
8. Богомолова Е.С., Кузьмичев Ю.Г., Бадеева Т.В., Ашина М.В., Косюга С.Ю., Киселева А.С. «Физическое развитие современных школьников». Медицинский альманах. 2012; 3: 193-198
9. Большакова Л.А. «Развитие творчества младшего школьника» / Л.А. Большакова // Завуч начальной школы. – 2014 – № 2 – С.19-23
10. «Большая психологическая энциклопедия». Москва: ЭКСМО, 2007/ - 544 с.

11. Борисова Е.А. «Опыт внедрения комплексного подхода в преподавании хореографии», – URL: <https://urok.1sept.ru/articles/649868> (дата обращения 25.01.2022).
12. Ветлугина, Н.А. «Музыкальное развитие ребенка» / Н.А. Ветлугина. – М.: Аспект Пресс, 2013 – 415 с.
13. «Википедия. Свободная энциклопедия», – URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 25.01.2022).
14. Выготский Л.С. «Воображение и творчество» / Л.С. Выготский. Издательство: М.: просвещение, 1991. – 93 с.: ил./психол. очерк: Кн. для учителя. – 3-е изд.
15. Выготский Л. С. «Педагогическая психология» / Лев Выготский; под редю В.В. Давыдова. – М.: АСТ: Астрель: Люккс, 2005. – 671, [1] с.
16. Высоцкая Н.Е., Сухарева А.М. «Психофизиологические особенности учащихся хореографического училища» // психофизиология спортивных и трудовых способностей человека, 1974. Сб. научн. работ. Л., С. 143-159.
17. Давыдов В.В. «Генезис и развитие личности в детском возрасте // Вопросы психологии. – 1992. -№ 1-2].
18. Дементьева И.В. «Развитие личности ребёнка использование комплексного подхода на занятиях по хореографии», – URL: <https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/2021/02/20/razvitielichnosti-rebenka-cherez-ispolzovanie> (дата обращения 15.02.2022).
19. Елисеева М.Н. «Чувство ритма как один из аспектов музыкального воспитания» / М.Н. Елисеева. – Текст: непосредственный // Теория и практика образования в современном мире: материалы VII Междунар. науч. конф. (г. Санкт – Петербург, июль, 2015г.). - Санкт – Петербург: Свое издательство, 2015. – С. 187-189. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/152/8339/> (дата обращения 15.02.2022).

20. Ермолаева – Томина Л.Б. «Психология художественного творчества: Учебное пособие для вузов. – М.: Академические Проект, 2005. – 304 с. - («Gaudeamus»)].

21. Зимняя, И.А. «Педагогическая психология: учебник для вузов: учебник для студентов высших учебных заведений, обучающихся по педагогическим и психологическим направлениям и специальностям» / И. А. Зимняя. - 3-е изд., пересмотр. - Москва: Изд-во Московского психолого-социального ин-та; Воронеж: МОДЭК, 2010. - 447 с.: ил., табл.; 21 см.; ISBN 978-5-9770-0518-0 (МПСИ)

22. Зыкова А.П. «Психомоторная сфера спортсмена» /А.П. Зыкова, Е.В. Воробьева, С.Л. Зыков//Наука – 2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – 2019 – № 8 (33). – С. 10–16

23. Карпенко В.Н. «Хореографическое искусство и балетмейстер»: учеб. пособие / В.Н. Карпенко, И.А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 192 с. + Доп. материалы. – Высшее образование: Бакалавриат

24. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства» / под ред. канд. искусствовед. наук Е.В. Коноровой; Акад. пед. наук РСФСР. Ин-т худож. воспитания. – М.: Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1963. – 48 с.; 22 см.

25. «Корпоративный университет российского движения школьников». – URL: https://rdsh.education/psih_vozrast_osobennosti_ml_shkol/ (дата обращения 15.10.2022).

26. Левина Е.В. «Анализ личностно – деятельностного подхода в контексте современной хореографии», – URL: <https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2019/10/31/103-108.pdf> (дата обращения 15.11.2022).

27. Лейтес Н.С. «Возрастная одаренность школьников»: Учеб. пособ. для вузов. М.: Академия, 2000. 320 с.

28. Любошенко Т.М. «Возрастная анатомия, физиология и гигиена. Часть 1: учебное пособие / Любошенко Т.М., Ложкина Н.И. – Омск:

Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2012. – 200 с. – Текст: электронный // IPR SMART: [сайт]. – URL <https://www.iprbookshop.ru/64957.html> (дата обращения: 07.07.2022.) Режим доступа: для авторизир. пользователей

29. Маклаков А. Г. «Общая психология» — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»)

30. Матвеева О.Н. «О социализации младших школьников в современных условиях» // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского. Общественные науки. - №16(20).2010.- С.156.

31. Мухина В.С. «Возрастная психология. Феноменология развития: учебник для студ. высш. учеб. заведений / В.С. Мухина. – 10-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательский центр «Академия». – 608 с. 2006.

32. Новиков А.М., Новиков Д.А. «Методология. – М.: СИН-ТЕГ. – 668с.

33. «Основы морфологии и физиологии организма детей и подростков». / Под ред. А. Маркосяна. – М., 1969.

34. Платонов К.К. «Проблемы способностей». - М.: Знание, 1972. - 312 с.

35. Поклад И.М. «Особенности структурной организации хореографических способностей младших школьников» // Проблемы общей и педагогической психологии: Сб. науч. трудов Института психологии им. С. Костюка АПН / Под ред. Максименко С.Д. – М., 2013 – Т. ИИ, ч.6. – С. 264-267

36. Романова А.Г. «Комплексный подход в обучении хореографии», URL: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1655453025&tld=ru&lang=ru&name=Kompleksnyj-podhod-v-obuchenii-horeografii.docx&text> (дата обращения 25.10.2022).

37. Рубинштейн С.Л. «Основы общей психологии». СПб.: Питер, 2003. 713 с.

38. Складорова Ю.Н. «Современные образовательные технологии личносно – ориентированного подхода в образовании / Ю.Н. Складорова. – Текст: непосредственный // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Уфа, март 2015 г.). – Уфа: Лето, 2015. – С. 33-36. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/148/7532/> (дата обращения: 07.07.2022).

39. Смирнов А.А. «Проблемы психологии памяти» / А.А. Смирнов. – Москва: Просвещение, 1966, 423 с.

40. Смирнова М.А. «Деятельность общеобразовательных учреждений по созданию педагогических условий социализации учащихся». Автореферат дис... к.п.н. Самара, 1999. – 23с.

41. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов-бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям / Автор-составитель: О. И. Мезенцева; под. ред. Е. В. Кузнецовой; Куйб. фил. Новосиб. гос. пед. ун-та. – Новосибирск: ООО «Немо Пресс», 2018. – 140 с.

42. Соснина И.Г. «Специальные способности артиста балета: природа, структура, диагностика». Диссер. канд пед. наук. Пермь, 1997. 155 с.

43. Сорокин Б.Ф. «Философия и психология творчества: научно – методическое пособие для аспирантов и молодых преподавателей / Б.Ф. Сорокин. – Орел: Орловский государственный университет, 2000. – 104 с. – ISBN 5-89436-059-5.

44. Ступина С.Б. «Деятельностный подход и современные образовательные технологии в вузовском пространстве», URL: <https://www.sgu.ru/sites/default/files/textdocsfiles/2013/07/15/stupina.pdf> (дата обращения 20.07.2022).

45. Тарасов Н.И. «Классический танец. Школа мужского исполнительства» / Н.И. Тарасов. - М.: Искусство, 1981 – 479 с.

46. Теплов Б.М. «Способности и одаренность. Проблемы индивидуальных различий». М.: 1961. С. 9-20

47. Тюрикова Г.Н. «Анатомия и возрастная физиология»: учебник / Г.Н. Тюрикова, Ю.Б. Тюрикова. – М.: ИНФРА –М, 2018. – 178 с. – (Высшее образование: Бакалавриат). – URL: www.dx.doi.org/10.12737/17868 (дата обращения 15.10.2022).

48. Ушинский К.Д. «Избранные педагогические сочинения [Текст]: в 2-х томах / Под ред. А. И. Пискунова (отв. ред.) [и др.]. – Москва: Педагогика, 1974. – 20 см. – переизд. 2013г

49. ФЗ от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ», – URL: <http://www.consultant.ru/> (дата обращения 07.05.2022).

50. Электронный справочник «Справочник Автор 24» – URL: https://spravochnick.ru/pedagogika/kompleksnyu_podhod_v_pedagogike/ (дата обращения 07.05.2022).

51. Якиманская, И. С. «Технология личностно-ориентированного образования». – М.: Изд-тво «Сентябрь», 2018.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
художественной направленности по хореографии

«Танцевальная палитра»

Образцового коллектива ансамбля танца «Созвездие»

Уровень освоения программы: базовый

Возраст учащихся: 7-9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Поздина Ксения Николаевна
педагог дополнительного
образования

Курган
2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.....	3
1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы.....	7
1.4 Планируемые результаты.....	18
2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ И ФОРМ АТТЕСТАЦИИ.....	20
2.1 Учебный план.....	20
2.2 Календарный учебный график.....	21
2.3 Условия реализации программы.....	38
2.4 Формы аттестации учащихся.....	39
2.5 Оценочные материалы.....	40
2.6 Методические материалы.....	46
2.7 Список литературы	56
Приложения.....	64

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по хореографии «Танцевальная палитра» имеет художественную направленность.

Актуальность программы направлена комплексное развитие хореографических способностей младших школьников посредством освоения нескольких направлений хореографии (классический и джазовый танец), сопутствующих направлений (основы ритмики, партерной гимнастики), а также актёрского мастерства, сценического движения и искусства импровизации.

Программа разработана в соответствии с основными положениями:

- ФЗ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в действующей редакции);
- Государственная программа РФ «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017г. № 1642);
- Концепции развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196); СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020 г.;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. № 652н);
- Концепции развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06.2015г.;
- методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Минобрнауки России;
- Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи № 09-3242 от 18.11.2015г.;
- методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области;
- Уставом МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана;
- Положением о дополнительных общеразвивающих программах МБОУДО «Центр «Мостовик» города Кургана.

Отличительные особенности программы:

- 1) интеграция классической и джазовой хореографии. На занятиях учащиеся знакомятся с классическим и джазовым танцем для развития пластичности и выразительности движений, а также расширения танцевальных возможностей и кругозора в хореографическом искусстве;
- 2) интеграция танцевального и театрального искусства. Учащиеся познакомятся с основами актёрского мастерства и сценического движения для понимания и осмысления художественных образов и чувств при исполнении хореографических произведений;
- 3) применение современных педагогических и инновационных технологий. В рамках данной программы используются наиболее подходящие под направленность программы современные и инновационные технологии, позволяющие методично грамотно выстраивать образовательный процесс,

учитывая особенности взаимодействия с данной возрастной категорией детей, а также их индивидуальные потребности в занятиях хореографией;

4) применение современных педагогических и инновационных технологий. В рамках данной программы используются наиболее подходящие под направленность программы традиционные и инновационные технологии, (технология разноуровневого обучения, технология хореографического проектирования; технология модульного обучения, технология коллективного обучения, технология сотрудничества, технология перспективно-опережающего развития, игровая технология, технология интегрированного обучения) позволяющие методично грамотно выстраивать образовательный процесс, учитывая особенности взаимодействия с данной возрастной категорией детей, а также их индивидуальные потребности в занятиях хореографией.

Адресат программы. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 7 до 9 лет.

Срок реализации (освоения) программы – 1 год.

Объем программы. Учебный и тематический план рассчитаны на 216 часов.

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса. По данной дополнительной программе предусмотрены фронтальная, групповая, индивидуально – групповая, индивидуальная форма проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса - очная форма обучения, с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав групп –15 человек.

Режим занятий. 3 раза в неделю по два часа (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

(Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28)).

Возможности реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). Реализация ИОМ условно возможна.

Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. Реализация программы с данной категорией учащихся не предусмотрена.

Наличие талантливых детей в объединении. Для талантливых учащихся возможно проектирование ИОМ или создание модуля по работе с одарёнными детьми.

Уровни сложности содержания программы - базовый. Уровень предполагает развитие хореографических и творческих способностей, личностное самоопределение и самореализацию, выявление и развитие у учащихся компетенций и интереса в изучаемой области.

1.2 Цель и задачи программы/

Цель – комплексное развитие хореографических способностей детей младшего школьного возраста, укрепление их здоровья формирование художественного вкуса посредством освоения хореографического искусства.

Для достижения поставленной цели определены следующие задачи:

1) Обучающие:

– познакомить с основами изучаемых танцевальных направлений, обозначить различия между ними, а также специальными хореографическими терминами, используемыми на занятиях в рамках данной программы по каждому направлению;

– программный объём движений согласно содержанию программы – постановка корпуса, головы; позиции рук и ног; танцевальные движения, комбинации, этюды, репертуар и т.д.;

– способствовать формированию и развитию актёрских навыков и навыков сценического движения для улучшения качества исполнения хореографических произведений;

- познакомить с техникой импровизации;
- познакомить учащихся с требованиями по ТБ как в танцевальном классе, так и в условиях сценической площадки, и способствовать её выполнению.

2) Развивающие:

- развивать физические данные – выносливость, гибкость, координацию; укреплять костно-мышечный аппарат, подвижность суставно-связочного аппарата;

- развивать и совершенствовать технические качества - выворотность, подъём стопы, шаг, прыжок, «arłomb», подготовить к исполнению вращений и т.д.;

- способствовать развитию музыкальных способностей - чувство ритма, музыкальность;

- способствовать развитию творческих способностей – импровизации, артистизма и эмоциональности.

3) Воспитывающие:

- воспитание художественного вкуса и исполнительской культуры
- воспитание личностных качеств - трудолюбия, выносливости, самостоятельности, аккуратности, целеустремленности в достижении конечных результатов, потребность ведения здорового образа жизни;
- воспитание и педагогическая поддержка ребёнка в его стремлении к творческой самореализации и совершенствованию.

1.3 Содержание программы обучения

Тема 1: Вводное занятие (2 часа)

Теория (0,5 час): знакомство педагога и учащихся, цели и задачи обучения, требования к внешнему виду, инструктаж по технике безопасности в хореографическом классе.

Практика (1,5 час): проведение вводного тематического занятия – знакомства «Что такое танец». (Приложение 2)

Тема 2: Ритмика (22 часа)

Теория (6 час.): знакомство учащихся понятием «ритмика», музыкально – ритмическое воспитание, понятие темп, ритм. Правила исполнения упражнений.

Практика (16 час.):

1) Музыкально-пространственные упражнения.

Упражнения могут исполняться по кругу вправо-влево, колонной друг за другом, «змейкой» и т.д.):

- «простая» ходьба, ходьба с переходом на бег;
- ходьба на полупальцах, с высоким поднятием колена вперёд;
- марш (на месте, вокруг себя, вправо, влево);
- бег на полупальцах, бег с высоким поднятием колена вперёд;
- «захлёт» - отбрасывание ног назад;

2) Музыкально-ритмические упражнения.

Упражнения на практическое усвоение понятий «темп», «ритм»

- ходьба с хлопками в различных музыкальных ритмах;
- «повтори за мной» - учащимся предлагается прослушать, а затем повторить за педагогом определённый ритмический рисунок хлопками или притопами;
 - «эхо» - педагог исполняет ритмический рисунок притопами, учащиеся должны повторить друг за другом этот рисунок, изображая эхо;
 - «шумовой оркестр» - учащимся предлагается прослушать музыкальное произведение и «создать оркестр» (при помощи хлопков, притопов, голоса) воспроизвести темп, ритм данной мелодии.

3) Упражнения на усвоение понятие «диагональ».

Исполнение движений, комбинаций «по диагонали» является одной из составляющих тренировочного или учебного занятия. Усвоение понятия «диагональ» позволяет лучше ориентироваться в сценическом пространстве.

В качестве движений могут использоваться:

- танцевальный шаг с носка;
- шаг на полупальцах;
- приставной шаг, пружинистый приставной шаг (из стороны в сторону, вперёд-назад);

- бег на полупальцах;
- танцевальный бег;
- бег «захлест» и т.д.

4) *Прыжки:*

- на двух натянутых ногах;
- поочередно на правой/левой ноге;
- с «поджатыми»;
- «разножка»;
- шаг подскок;
- галоп.

5) Упражнения для рук и кистей - являются частью разминки.

Уроки ритмики оформляются музыкой с ярко выраженным ритмическим рисунком.

Тема 3: Танцевальные игры (10 часов)

Танцевальные игры помогают учащимся фантазировать, развивают координацию, внимание, воображение, эмоциональность и артистичность.

Практика (10 час.):

1) На освоение пространства хореографического зала:

- «Морское царство»;
- «Ходьба змейкой»;
- «Весёлый поезд»;
- «Ледяная фигура - замри».

2) Музыкальные игры на воображение:

- «Игра с воображаемым мячом»;
- «Игра с водой»;

- «Кот и мыши»;
- «Рисование на песке»;
- 3) На развитие эмоциональности и артистичности:
 - «Сказочное зеркало»;
 - «Отгадай героя»;
- 4) На импровизацию:
 - «Дострой фигуру»;
 - «Зеркало».

Игры могут быть другими, но решать те же обучающие задачи

Тема 4: Партерная гимнастика (22 часа)

Теория (6 час.): понятие «партерная гимнастика» и её значение в хореографическом творчестве. Знакомство учащихся с партерной гимнастикой и правилами исполнения упражнений. В комплекс упражнений включены движения и упражнения на развитие подвижности суставов и костно-мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка и т.д.

Практика (16 час.):

1) Круговая разминка:

- ходьба на полупальцах;
- бег на полупальцах;
- прыжки из положения «ноги вместе», в положение «ноги врозь»;
- прыжки с «поджатыми», «разножка».

2) Разминка в статике:

- наклоны, повороты головы, вытягивание шеи вперед-назад;
- поднятие плеч одновременно/поочередно;
- изолированные круговые движения рук в плечах, локтях, кистях;
- наклоны корпуса в стороны, вперед, касаясь руками пола;
- упражнение «мельница», «самолёт»;
- глубокие приседания, ноги на ширине плеч.

3) Упражнения для стопы. И.П. сидя:

– сокращение стоп одновременно и поочередно - для укрепления рессорных функций мышечно-связочного аппарата стоп;

– «карандаш» - сокращенные стопы, одновременно/поочередно сгибание и разгибание пальцев ног;

– «отвертка» - сокращенные стопы, отворачивать друг от друга стопы, не разъединяя пятки;

– «цветок» - вращение стопы в голеностопном суставе.

4) Упражнения на выворотность тазобедренного сустава:

– «бабочка»;

– «лягушка» - а) лёжа на спине; б) лёжа на животе;

– лёжа на спине развернуть ноги из VI позиции в I.

5) Упражнения на гибкость вперед:

– «бабочка-складочка» - в положении «бабочка» руки вытянуть вверх, наклоны вперед с прямой спиной;

– «складочка»;

– «уголок» - вытяжение корпуса в сторону/ вперед к ногам, раскрытым в сторону (сокращенные /натянутые стопы).

б) Упражнения на гибкость назад лёжа на животе:

– поочередное поднятие рук и ног;

– «бокс» - не отрывая ног от пола, руками изображая «боксирование»;

– «лодочка»;

– «звезда»;

– «пирамида»;

– «ножницы».

7) Упражнения в положении лежа на спине:

– «велосипед»;

– «берёзка» - стойка на лопатках;

– «плуг» - из положения «берёзка» завести ноги за голову, коснувшись носками пола;

– «releve lent» - поочередный медленный подъем ног, не отрывая копчик от пола;

– поочередный медленный подъем обеих ног, не отрывая копчик от пола;

– «циркуль» - разведение ног в сторону;

– «passé»;

– «grand battement jete» - резкий бросок натянутой ноги вверх, медленное опускание в и.п.;

– «колобок» - группировка, подтягивание согнутых коленей к голове.

8) Комплекс упражнений стоя на коленях/четвереньках:

– «столбик» - наклон назад с ровной спиной;

– «змейка»;

– «кошка».

9) Упражнения на растяжку для развития гибкости и подвижности суставов.

Тема 5: Актёрское мастерство в хореографии (20 часов)

Теория (2 ч.): значение актёрских навыков в хореографии. Пантомима.

Работа в паре. Этюдная работа.

Практика (18 ч.): упражнения, игры на развитие актёрских навыков, артистичности и эмоциональности:

– на развития мимики, умения чувствовать мышцы лица;

– на развитие жестов и поз в танцевальном произведении;

– принципы пантомимы;

– «Сказочное зеркало»;

– «Отгадай героя»;

– «Маски»;

– «Рисование на песке»;

– «Дострой фигуру»;

– этюдная работа.

Тема 6: Основы сценического движения (20 часов)

Теория (2 ч.): Понятие и принципы сценического движения. Основные законы сценического пространства и его знаковая система.

Практика (18 ч.):

- развивающий тренинг на ориентацию в пространстве;
- тренинг пластического движения;
- принципы сценического падения.

Тема 7: Классический танец. Экзерсис (22 часа)

Теория (2 час.): знакомство учащихся с классическим танцем. Методика исполнения основных элементов классического экзерсиса (на первом году обучения все элементы исполняются лицом к станку).

Практика 20 час.):

- постановка корпуса и положение головы;
- позиции рук - I, II, III;
- позиции ног: выворотные - I, II, III позиции, во втором полугодии изучение V позиции;
- «demi» и «grand - plie»;
- «releve»;
- «demi – plié – releve»
- «battements tendu» по I позиции, во втором полугодии по V позиции;
- «battements tendu» с «demi – plie» по I, V позициям;
- «passé par terre»;
- «preparation»
- «battements tendu jete» на 45° по I, V позициям. Во втором полугодии – только по V позиции;
- «battements releve lent» на 45° по I, V позициям. Во втором полугодии – только по V позиции
- «I – e port de bras» - в игровой форме («поднимаем шарик»);
- «demi rond de jambe par terre»

– «temps leve sauté» по I и II позиции. Во втором полугодии – только по V позиции;

– смена позиций приёмом «battements tendu»;

– различные комбинации на основе изучаемых элементов.

Тема 8: Джаз – гимнастика (14 часов)

Теория (2 час.): понятие «джаз – гимнастика». Знакомство учащихся с правилами и техникой исполнения упражнений.

Практика (12 час.):

– постановка корпуса;

– основные позиции рук - I, II, III, V, L, S. Основные положения кистей – jazz – hend (растопыренные пальцы), fist (кулак), flex (сокращённое положение кисти), stretch (вытянутое положение кисти);

– позиции ног - I, II, III, IV, V;

– «arch» - арка, прогиб торса назад;

– «body roll» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса (волна);

– «bounce» - трамплинное покачивание вверх – вниз, за счет сгибания – разгибания коленей или пульсирующие наклоны корпуса;

– «contraction» - сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника;

– «release» - расширение объёма тела, противоположное движению «contraction»;

– «flat back» - наклон корпуса вперёд под углом 90° с прямой спиной;

– «deep body bend» - наклон корпуса с прямой спиной ниже 90°;

– «roll down» - спиральный наклон корпуса вниз, начиная с головы;

– «roll up» - обратное «roll down» движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением корпуса в И.П.;

– «swing» - качание корпусом; отдельно ногами или руками;

– изолированные круговые движения рук в плечах, локтях, кистях;

– поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц);

– глубокие приседания, ноги на ширине плеч;

– упражнения на полу на растяжку, развитие гибкости и подвижности суставов.

Тема 9: Основы джаз танца (22 часа)

Теория (2 час.): знакомство учащихся с джазовым танцем. Основные разделы – разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации и этюды.

Практика (20 час.):

1) Разогрев и разминка.

По функциональным задачам можно выделить три группы упражнений:

– упражнения на растяжение, связанные со статическим напряжением мышц различных частей тела;

– упражнения, связанные с наклонами и поворотами торса. Они помогают разогреть и подготовить позвоночник и его отделы к занятию;

– упражнения, связанные с разогревом ног. Здесь много заимствований из классического экзерсиса, используются *plie*, *releve*, *battements tendu*, *battements tendu jete*, *grand battements jete* и т.д.

2) Изоляция.

При изучении изоляции необходимо добиться достаточной свободы позвоночника у учащихся. Далее можно приступать к движениям, исполняя их сверху вниз:

– грудная клетка – движения «крестом», «квадрат», «полукруг», «круг»;

– таз - движения «крестом», «квадрат», «полукруг», «круг», «восьмёрка», спиральное закручивание;

– руки – изолированные или совместные движения кистью, предплечьем по кругу, вверх – вниз;

– ноги - стопы (параллельные и завёрнутые) – поочерёдное поднятие на полупальцы и опускание на всю стопу, «pas tortille» - передвижение стопы по полу приёмом «гармошки», открытие и закрытие стоп носком и пяткой по очереди.

3) Упражнения на позвоночник и растяжку.

Данную группу упражнений составляют уже известные элементы:

– «arch»;

– «curve»;

– «Contraction – release»;

– «deep body bend» (глубокий изгиб тела) - глубокий наклон ниже 90°, с сохранением прямой линии тела;

– «flat back»;

– «roll down и roll up»;

– «swing» - качание корпусом; отдельно ногами или руками.

4) Партер, уровни.

Различные комбинации движений на полу стоя, сидя на корточках, «на четвереньках», стоя на коленях и т.д.

5) Кроссы по залу. Комбинирование различных шагов, бега, прыжков, падений.

6) Комбинации и импровизация.

Разучивание танцевальных комбинаций на основе изученных элементов и импровизация от учащихся с использованием всех средств танцевальной выразительности – музыкальность, ракурсы, рисунок и т.д.

Тема 10: Импровизация (20 часов)

Теория (2 час.): что такое «импровизация», её роль в хореографии. Объяснение техники импровизации.

Практика (18 час.): импровизация на заданную тему. Работа в паре.

Учащимся предлагается пофантазировать, сочинить движение или комбинацию на определённую тему на основе ранее изученного материала.

Учитывая особенности данной возрастной категории, импровизация изучается в игровой форме.

Тема 11: Постановочная работа (20 часов)

Постановочная работа осуществляется с целью обобщения пройденного материала, создания комбинаций, этюдов и зарисовок, которые в дальнейшем могут быть использованы для полноценного танцевального произведения, а также поддержания заинтересованности и потребности у детей в танцевальной деятельности.

Теория (2 час.): объяснение учащимся техники исполнения движений, из которых состоит танцевальный этюд или комбинация.

Практика (18 час.): показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию.

Тема 12: Репетиционная работа (20 часов)

Теория (2 час.): объяснение учащимся техники исполнения движений, из которых состоит танцевальный этюд или комбинация.

Практика (18 час.): повторение и отработка изученного танцевального материала.

Тема 13: Промежуточная аттестация учащихся (4 часа)

Практика (2 ч.): промежуточная аттестация. Контрольный урок, тестирование. Подведение итогов за период обучения.

1.4 Планируемые результаты

К окончанию обучения у учащихся будут сформированы следующие результаты:

4) Предметные:

Учащиеся узнают:

– специальную терминологию в изучаемых танцевальных направлениях;

– правила по технике безопасности;

Учащиеся научатся:

– исполнять движения, комбинации, этюды, репертуар на основе изучаемых танцевальных направлениях согласно программе;

Учащиеся будут обладать:

– основными актёрскими приёмами, техниками и навыками сценического движения и ориентирования в хореографии;

– способностью к импровизации;

5) Метапредметные:

Универсальные учебные действия (УУД):

Познавательные:

– специальные навыки, необходимые для занятий хореографией;

– творческие навыки - артистизм и эмоциональность;

– физические данные – укрепление костно-мышечного аппарата, подвижность суставно-связочного аппарата;

– способность к художественно – образному и творческому мышлению.

Регулятивные:

– оценивать свои возможности в процессе освоения изучаемых дисциплин;

– осуществлять контроль над своей деятельностью в процессе достижения результатов.

Коммуникативные:

– осуществлять бесконфликтное взаимодействие с педагогом и участниками коллектива, социальной средой.

б) Личностные:

– сформируется представление об исполнительской культуре и культуре поведения;

– разовьются личностные качества - трудолюбие, выносливость, самостоятельность, аккуратность, целеустремленность в достижении конечных результатов, потребность ведения здорового образа жизни;

–сформируется интерес к хореографическому искусству, потребность к творческой самореализации и совершенствованию.

2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1 Учебный план

№	Название раздела программы	Количество часов		
		всего	теория	практика
14.	Вводное занятие	2	0.5	1.5
15.	Ритмика	22	6	16
16.	Танцевальные игры	10	-	10
17.	Партерная гимнастика	22	6	16
18.	Актёрское мастерство в хореографии	20	2	18
19.	Основы сценического движения	20	2	18
20.	Классический танец. Экзерсис	22	2	20
21.	Джаз - гимнастика	14	2	12
22.	Основы джаз-танца	22	2	20
23.	Импровизация	20	2	18
24.	Постановочная работа	20	2	18
25.	Репетиционная работа	18	2	16
26.	Промежуточная аттестация	4	-	4
	ИТОГ	216	28,5	187,5

2.2 Календарный учебный график 2021-2022 год

№ п/п	Название раздела программы	Дата проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма текущего контроля
1	Вводное занятие	02.09.2021	2	Знакомство педагога и учащихся, цели и задачи обучения, требования к внешнему виду, инструктаж по технике безопасности в хореографическом классе. Проведение вводного тематического занятия – знакомства «Что такое танец»	Фронтальная, групповая	Наблюдение, анализ, опрос по ТБ
2	Ритмика	04.09.2021	2	Знакомство учащихся понятием «ритмика». Музыкально-пространственные упражнения. Упражнения для рук и кистей	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
3	Партерная гимнастика	07.09.2021	2	Понятие «партерная гимнастика» и её значение в хореографическом творчестве. Знакомство учащихся с партерной гимнастикой и правилами исполнения упражнений. Круговая разминка. Упражнения для стопы. И.П. сидя	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
4	Актёрское мастерство в хореографии	09.09.2021	2	Значение актёрских навыков в хореографии. Упражнения на развития мимики, умения чувствовать мышцы лица	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
5	Основы сценического движения	11.09.2021	2	Понятие и принципы сценического движения. Развивающий тренинг на ориентацию в пространстве	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
6	Ритмика	14.09.2021	2	Музыкально-ритмические упражнения. Упражнения на усвоение понятия «диагональ»	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль,

						взаимоконтроль, анализ, тестирование
7	Танцевальные игры	16.09.2021	2	На освоение пространства хореографического зала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
8	Классический танец. Экзерсис	18.09.2021	2	Знакомство учащихся с классическим танцем. Методика исполнения основных элементов классического экзерсиса на первом году обучения. Постановка корпуса, положение головы. Позиции рук - I, II, III Позиции ног – I, II, III. «Demi plie»	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
9	Актёрское мастерство в хореографии	21.09.2021	2	Упражнения на развитие жестов и поз в танцевальном произведении	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
10	Джаз – гимнастика	23.09.2021	2	Понятие «джаз – гимнастика». Знакомство учащихся с правилами и техникой исполнения упражнений – постановка корпуса; – позиции рук - I, II, III; – позиции ног - I, II, III, IV, V; – «arch» - арка, прогиб торса назад; – «body roll» - группа наклонов торса, связанная с поочередным перемещением центра корпуса (волна); – «bounce» - трамплинное покачивание вверх – вниз, за счет сгибания – разгибания коленей или пульсирующие наклоны корпуса	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
11	Ритмика	25.09.2021	2	Музыкально-пространственные упражнения. Прыжки	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль,

						взаимоконтроль, анализ, тестирование
12	Классический танец. Экзерсис	28.09.2021	2	Постановка корпуса, положение головы. Позиции рук - I, II, III Позиции ног – I, II, III. «Demi» и «grand - plie». «releve»; «demi – plié – releve»	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
13	Партерная гимнастика	30.09.2021	2	Разминка в статике. Упражнения на выворотность тазобедренного сустава. Упражнения на гибкость вперёд:	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
14	Джаз – гимнастика	02.10.2021	2	– «contraction» - сжатие, уменьшение объёма корпуса и округление позвоночника; – «release» - расширение объёма тела, противоположное движению «contraction»; – «flat back» - наклон корпуса вперёд под углом 90° с прямой спиной; – «deep body bend» - наклон корпуса с прямой спиной ниже 90°;	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
15	Актёрское мастерство в хореографии	05.10.2021	2	Принципы пантомимы	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
16	Основы джаз танца	07.10.2021	2	Знакомство учащихся с джазовым танцем. Разогрев и разминка. Изоляция.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
17	Ритмика	09.10.2021	2	Музыкально – ритмическое воспитание, понятие темп, ритм	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,

						анализ, тестирование
18	Основы сценического движения	12.10.2021	2	Принципы сценического падения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
19	Партерная гимнастика	14.10.2021	2	Разминка в статике. Круговая разминка. Упражнения на гибкость назад лёжа на животе. Упражнения в положении лежа на спине. Комплекс упражнений стоя на коленях/четвереньках. Упражнения на растяжку для развития гибкости и подвижности суставов.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
20	Классический танец. Экзерсис	16.10.2021	2	«battements tendu» по I позиции «battements tendu» с «demi – plie» по I позиции.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
21	Джаз – гимнастика	19.10.2021	2	Основные позиции рук - I, II, III, V, L, S. Основные положения кистей – jazz – hend (растопыренные пальцы), fist (кулак), flex (сокращённое положение кисти), stretch (вытянутое положение кисти).	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
22	Ритмика	21.10.2021	2	– «roll down» - спиральный наклон корпуса вниз, начиная с головы; – «roll up» - обратное «roll down» движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением корпуса в И.П.; – «swing» - качание корпусом; отдельно ногами или руками	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
23	Основы джаз танца	23.10.2021	2	Упражнения на позвоночник и растяжку. Знакомство с партером. Уровни.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,

				Кроссы по залу		анализ, тестирование
24	Партерная гимнастика	26.10.2021	2	Круговая разминка. Комплекс упражнений стоя на коленях/четвереньках. Упражнения на растяжку для развития гибкости и подвижности суставов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
25	Классический танец. Экзерсис	28.10.2021	2	– «passé par terre»; – «preparation»	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
26	Импровизация	30.10.2021	2	Что такое «импровизация», её роль в хореографии. Объяснение техники импровизации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
27	Ритмика	02.11.2021	2	Музыкально - пространственные упражнения. Прыжки. Диагональ	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
28	Актёрское мастерство в хореографии	06.11.2021	2	Работа в паре	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
29	Основы джаз танца	09.11.2021	2	Кроссы по залу. Комбинации и импровизация	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
30	Партерная гимнастика	11.11.2021	2	Круговая разминка. Разминка в статике.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль,

				Комплекс упражнений на развитие суставно – связочного аппарата. Растяжка костно-мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка		анализ, тестирование
31	Импровизация	13.11.2021	2	Работа в паре	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
32	Классический танец. Экзерсис	16.11.2021	2	«battements tendu jete» на 45° по I позиции	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
33	Ритмика	18.11.2021	2	Музыкально – ритмические упражнения. Прыжки. Диагональ	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
34	Танцевальные игры	20.11.2021	2	Музыкальные игры на воображение. На освоение пространства хореографического зала.	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
35	Репетиционная работа	23.11.2021	2	Объяснение учащимся техники исполнения движений, из которых состоит танцевальный этюд или комбинация		
36	Партерная гимнастика	25.11.2021	2	Разминка в статике. Комплекс упражнений на развитие костно-мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

37	Классический танец. Экзерсис	27.11.2021	2	«I – e port de bras» - в игровой форме («поднимаем шарик»); «demi rond de jambe par terre»	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
38	Основы джаз танца	30.11.2021	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
39	Партерная гимнастика	02.12.2021	2	Круговая разминка. Комплекс упражнений на развитие гибкости	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
40	Актёрское мастерство в хореографии	04.12.2021	2	Упражнения, игры на развитие актёрских навыков, артистичности и эмоциональности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
41	Постановочная работа	07.12.2021	2	Объяснение учащимся техники исполнения движений, из которых состоит танцевальный этюд или комбинация. показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
42	Джаз – гимнастика	09.12.2021	2	– изолированные круговые движения рук в плечах, локтях, кистях; – поочередное закрепление (напряжение) и расслабление отдельных частей тела и всего тела (для умения сознательно управлять мышцами, уметь контролировать состояние мышц); – глубокие приседания, ноги на ширине плеч; – упражнения на полу на растяжку, развитие гибкости и подвижности суставов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

43	Ритмика	11.12.2021	2	Музыкально - пространственные упражнения. Упражнения для рук и кистей	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
44	Основы сценического движения	14.12.2021	2	Основные законы сценического пространства и его знаковая система	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
45	Основы джаз танца	16.12.2021	2	Разминка. Уровни. Кроссы	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
46	Постановочная работа	18.12.2021	2	Объяснение учащимся техники исполнения движений, из которых состоит танцевальный этюд или комбинация. Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
47	Партерная гимнастика	21.12.2021	2	Разминка в статике. Комплекс упражнений на развитие костно- мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
48	Классический танец. Экзерсис	23.12.2021	2	«temps leve sauté» по I позиции	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
49	Ритмика	25.12.2021	2	Музыкально - пространственные упражнения. Прыжки.	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

50	Промежуточная аттестация учащихся	28.12.2021	2	Промежуточная аттестация	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
51	Репетиционная работа	30.12.2021	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
52	Актёрское мастерство в хореографии	11.01.2022	2	Пантомима	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
53	Основы джаз танца	13.01.2022	2	Разминка. Уровни. Кроссы. Импровизация	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
54	Ритмика	15.01.2022	2	Музыкально – ритмические упражнения. Прыжки. Диагональ	Фронтальная, групповая	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
55	Классический танец. Экзерсис	18.01.2022	2	Различные комбинации на основе изучаемых элементов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
56	Основы сценического движения	20.01.2022	2	Тренинг пластического движения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

57	Танцевальные игры	22.01.2022	2	На развитие эмоциональности и артистичности. На импровизацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
58	Основы джаз танца	25.01.2022	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
59	Партерная гимнастика	27.01.2022	2	Упражнения на развитие подвижности суставов и костно-мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
60	Джаз гимнастика –	29.01.2022	2	Повторение ранее изученных движений. Составление на их основе движений	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
61	Актёрское мастерство в хореографии	01.02.2022	2	Упражнения на развитие жестов и поз в танцевальном произведении	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
62	Импровизация	03.02.2022	2	Импровизация на заданную тему. Работа в паре	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
63	Партерная гимнастика	05.02.2022	2	Круговая разминка. Комплекс упражнений на развитие костно-мышечного аппарата, развитие гибкости тела, растяжка	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

64	Постановочная работа	08.02.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
65	Классический танец. Экзерсис	10.02.2022	2	Различные комбинации на основе изучаемых элементов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
66	Постановочная работа	12.02.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
67	Актёрское мастерство в хореографии	15.02.2022	2	Работа в паре. Этюдная работа	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
68	Импровизация	17.02.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
69	Основы сценического движения	19.02.2022	2	Развивающий тренинг на ориентацию в пространстве	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
70	Основы джаз танца	22.02.2022	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

71	Джаз гимнастика –	24.02.2022	2	Повторение ранее изученных движений. Составление на их основе движений и комбинаций	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
72	Постановочная работа	26.02.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
73	Актёрское мастерство в хореографии	01.03.2022	2	Упражнения, игры на развитие актёрских навыков, артистичности и эмоциональности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
74	Репетиционная работа	03.03.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
75	Постановочная работа	05.03.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
76	Основы сценического движения	10.03.2022	2	Тренинг пластического движения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
77	Импровизация	12.03.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

78	Импровизация	15.03.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
79	Актёрское мастерство в хореографии	17.03.2022	2	Упражнения, игры на развитие актёрских навыков, артистичности и эмоциональности. Этюдная работа	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
80	Основы джаз танца	19.03.2022	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
81	Основы сценического движения	22.03.2022	2	Основные законы сценического пространства и его знаковая система. Развивающий тренинг на ориентацию в пространстве	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
82	Постановочная работа	24.03.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
83	Постановочная работа	26.03.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
84	Танцевальные игры	29.03.2022	2	На освоение пространства хореографического зала. Музыкальные игры на воображение. На развитие эмоциональности и артистичности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ

85	Основы сценического движения	31.03.2022	2	Принципы сценического падения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
86	Основы джаз танца	02.04.2022	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
87	Классический танец. Экзерсис	05.04.2022	2	Различные комбинации на основе изучаемых элементов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
88	Постановочная работа	07.04.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
89	Основы сценического движения	09.04.2022	2	Тренинг пластического движения	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
90	Репетиционная работа	12.04.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
91	Импровизация	02.04.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

92	Основы джаз танца	14.04.2022	2	Разогрев и разминка, упражнение на изоляцию, уровни, кроссы, импровизация, комбинации	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
93	Танцевальные игры	16.04.2022	2	Музыкальные игры на воображение. На развитие эмоциональности и артистичности. На импровизацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
94	Основы сценического движения	19.04.2022	2	Развивающий тренинг на ориентацию в пространстве	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
95	Репетиционная работа	21.04.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
96	Импровизация	23.04.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
97	Постановочная работа	26.04.2022	2	Показ танцевальных движений, составляющих этюд или комбинацию	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
98	Танцевальные игры	28.04.2022	2	На освоение пространства хореографического зала. На развитие эмоциональности и артистичности	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ

99	Репетиционная работа	30.04.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
100	Импровизация	05.05.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
101	Репетиционная работа	12.05.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
102	Классический танец. Экзерсис	14.05.2022	2	Различные комбинации на основе изучаемых элементов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
103	Репетиционная работа	17.05.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
104	Импровизация	19.05.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
105	Репетиционная работа	21.05.2022	2	Повторение и отработка изученного танцевального материала	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ

106	Импровизация	24.05.2022	2	Импровизация на заданную тему	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование
107	Танцевальные игры	26.05.2022	2	На освоение пространства хореографического зала. Музыкальные игры на воображение	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самостоятельная работа, взаимоконтроль, анализ
108	Промежуточная аттестация учащихся	28.05.2022	2	Промежуточная аттестация. Подведение итогов	Фронтальная, групповая, индивидуальная	Наблюдение, самоконтроль, взаимоконтроль, анализ, тестирование

2.3 Условия реализации программы

Материально - техническое обеспечение.

Для удовлетворения условий данной программы, достижения поставленной цели и задач необходимо следующее:

- наличие оборудованного танцевального зала – зеркала, хореографический станок;

- гимнастические принадлежности - коврики, гимнастические кубики и ленты, скакалки;

- наличие репетиционной формы у учащихся – гимнастический купальник или комбинезон, колготки, балетные тапочки, носки; обязательно аккуратная причёска, не мешающая исполнению;

- обеспечение музыкальным сопровождением - музыкальный инструмент, магнитофон, USB – колонка и т.д.;

- наличие костюмов, сценической обуви и аксессуаров (для участия в концертной и конкурсной деятельности).

Информационное обеспечение

- аудио-, видео-, фотооборудование;

- наличие возможности демонстрации мультимедийных файлов – проектор, ноутбук, колонка.

Кадровое обеспечение

Данная дополнительная общеобразовательная программа может реализовываться педагогом, который соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н».

2.4 Формы аттестации учащихся

С целью определения качества освоения данной программы, а также для повышения эффективности и улучшения качества учебно-образовательного процесса проводится аттестация учащихся в течении всего периода обучения, и включает в себя такие формы контроля, как:

– входящая диагностика (вводный контроль) - проводится в начале обучения для определения уровня подготовки учащихся. Форма проведения – наблюдение, анализ, возможно применение тестирования учащихся.

– текущий контроль - осуществляется по результатам изучения тем, разделов. Проводится в форме опросов, наблюдения, тестирования;

– промежуточная аттестация - по результатам изучения тем, разделов за каждое полугодие. Проводится в форме опросов, наблюдения, тестирования;

– промежуточная аттестация по итогам обучения - по результатам изучения программы в конце обучения. Проводится в форме тестирования или контрольного урока.

Год обучения	Вид и дата проведения			
	Входящая диагностика	Текущий контроль	Промежуточная аттестация	Промежуточная аттестация по итогам обучения
1	сентябрь	не реже одного раза в месяц	декабрь/май	
2	сентябрь (при необходимости)	не реже одного раза в месяц	декабрь/май	
3	сентябрь (при необходимости)	не реже одного раза в месяц	декабрь/май	
4	сентябрь (при необходимости)	не реже одного раза в месяц	декабрь/май	май

Диагностировать полученные знания и умения позволяют различные методики – педагогическое наблюдение, тестирование, опрос, анализ и т.д.

Контроль осуществляется посредством ведения мониторинга результатов обучения ребёнка по данной программе и мониторинга

личностного развития ребёнка. Мониторинг предполагает использование диагностических методик, педагогического наблюдения, отслеживания результатов работ каждого ребёнка на занятии, самоконтроль.

Формой отчётности по педагогической диагностике является протокол промежуточной аттестации учащегося (Приложение 1).

На протяжении процесса обучения отслеживается эффективность работы учащихся по результатам выполнения практических заданий по каждой теме, способность детей самостоятельно выполнить практические задания.

Методы контроля:

4) диагностический:

– наблюдение, просмотр;

– определение танцевальных способностей и творческих возможностей.

5) развивающий:

– творческая активность и инициатива участников коллектива;

– проведение деятельности, сочетающей в себе индивидуальные, групповые и массовые формы работы.

6) результативный:

– проверкой результативности занятий является участие всех участников коллектива в концертах, конкурсах, фестивалях и т.д.

Отсутствие травм во время занятий достигается путем соблюдения техники безопасности.

2.5 Оценочные материалы

Целью проведения аттестации является выявление уровня освоения учащимися данной программы, их соответствие планируемым результатам.

Для оценки уровня освоения теоретических и практических навыков используются следующие критерии:

– высокий уровень (80-100%) – учащийся технически качественно овладел ЗУН, предусмотренными данной программой за определенный период, соответствует всем требованиям на данном этапе обучения;

– средний уровень (50-70%) – учащийся демонстрирует грамотное исполнение, но с небольшими недочётами как в техническом плане, так и в художественно - образном смысле;

– низкий уровень (менее 50%) – учащийся демонстрирует исполнение с большим количеством недочётов - слабое техническое исполнение, недостаточны знания по содержанию программы.

Показателем результативности освоения программы выступает динамика продвижения учащегося в личностном развитии, овладении ЗУН и творческом самовыражении, которые фиксируются педагогом:

- взаимоконтроль, самоконтроль;
- наблюдение;
- тестирование;
- участие в концертной и конкурсной деятельности;

Мониторинг образовательных результатов.

Для изучения результативности реализации программы предлагается систематическое отслеживание результатов деятельности ребенка.

Показатели критериев определяются тремя уровнями:

- высокий (В) - 3 балла;
- средний (С) - 2 балла;
- низкий (Н) - 1 балл.

1) сформированность умений и навыков:

– высокий (3 балла): владеет техническими умениями и навыками, правильно исполняет танцевальные комбинации, этюды и экзерсисные движения;

– средний (2 балла): выполняет отдельные технические умения и навыки, правильно исполняет танцевальные комбинации, этюды и экзерсисные движения;

– низкий (1 балл): слабо сформированы технические умения, в исполнении движений испытывает затруднения.

2) глубина и широта знаний по содержанию программы:

– высокий (3 балла): имеет достаточный кругозор знаний по содержанию программы, владеет определенными понятиями (определениями), свободно исполняет танцевальные материал, легко изучает дополнительный материал;

– средний (2 балла): имеет неполные знания по содержанию программы, оперирует специальными терминами, не использует дополнительную информацию и литературу;

– низкий (1 балл): недостаточны знания по содержанию программы, знает отдельные названия элементов.

3) позиция активности и устойчивого интереса к деятельности:

– высокий (3 балла): проявляет активный интерес к деятельности, стремится к самостоятельной творческой активности, участвует в концертной деятельности;

– средний (2 балла): проявляет интерес к деятельности, настойчив в достижении цели, проявляет активность только на определенные темы или на определенных этапах работы, участвует в концертной деятельности;

– низкий (1 балл): присутствует на занятиях, не активен, выполняет задания только по четким инструкциям, указаниям педагога, не выступает на концертах.

4) разнообразие творческих достижений:

– высокий (3 балла): регулярно принимает участие в городских, всероссийских и международных конкурсах.

– средний (2 балла): участвует в городских конкурсах.

– низкий (1 балл): не участвует в конкурсах.

5) развитие познавательных способностей: воображения, памяти, речи, сенсомоторики:

– высокий (3 балла): точное, выразительное и музыкальное исполнение, чёткое исполнение танцевального материала, обладает творческим воображением и устойчивым вниманием;

– средний (2 балла): точное, выразительное и музыкальное исполнение, но не чёткое исполнение танцевального материала, обладает творческим воображением, не всегда может сконцентрировать внимание;

– низкий (1 балл): не всегда может исполнить танцевальный материал и сконцентрировать внимание.

Мониторинг образовательных результатов

Ф.И. учащегося/ возраст/группа	Входящий					Промежуточный					Итоговый				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Критерии															

Критерии и показатели для отслеживания результативности уровня освоения и качества освоения
программного материала

Критерии	Показатели (внешнепроявляющиеся признаки, по которым можно	Степень выраженности критерия, т.е. оцениваемого качества	Оценка в баллах	Методы диагностики
1	2	3	4	5
Теоретическая подготовка				
Теоретические знания по основным разделам тематического плана программы	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям	– овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой	0-1	Наблюдение, опрос
		– овладел более ½ объема	2-3	
		– освоил практически весь объем знаний	4-5	
Владение специальной хореографической терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	– знает отдельные термины, но избегает их употребления	0-1	
		– иногда использует специальную терминологию	2-3	
		– использует специальную терминологию осознанно	5	
Практическая подготовка				
Практические умения и навыки, предусмотренные программой	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	– овладел менее чем ½ предусмотренных умений	0-1	Наблюдение, анализ творческой деятельности
		– овладел более ½ предусмотренных умений	2-3	
		– овладел практически всеми умениями и приобрел навыки, предусмотренные программой	4-5	
Умение выступать перед зрителями	Правильное, эстетическое и точное исполнение	– испытывает затруднения при выполнении движений и выступлению перед зрителями	0-1	
		– свободно выступает перед аудиторией, но чувствует стеснение	2-3	
		– охотно и без стеснения выступает перед зрителями	4-5	
Основные компетентности				
Коммуникативные				
Умение слушать и слышать педагога,	Активность восприятия информации	– испытывает серьёзные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает информацию	0-1	

принимать во внимание мнение других		– слушает и слышит педагога, воспринимает информацию при контроле, иногда прислушивается ко мнению других	2-3	Наблюдение, анализ
		– внимателен, сосредоточен, слушает и слышит педагога, воспринимает информацию и уважает мнение других	4-5	
Организационные				
Планирование, организация рабочего времени, правильное распределение самостоятельного учебного времени	Самостоятельность в организации деятельности, эффективное распределение и использование времени	– испытывает серьёзные затруднения при планировании и организации работы, распределении рабочего времени, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога	0-1	Наблюдение, анализ
		– планирует и организует свою работу, распределяет время с помощью педагога	2-3	
		– самостоятельно организует свою работу, распределяет рационально время и эффективно его использует	4-5	
Аккуратность, ответственность в выполнении задания	Аккуратность и ответственность	– аккуратность в работе достигается с большим трудом	0-1	
		– работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога	2-3	
		– аккуратно, ответственно выполняет задание, контролирует себя сам	4-5	
Соблюдение правил ТБ в процессе деятельности	Соответствие практических навыков программным требованиям	– навыки по соблюдению правил ТБ освоил наполовину	0-1	
		– объём усвоенных навыков составляет более 50%	2-3	
		– освоил весь объём навыков ТБ и всегда соблюдает	4-5	

2.6 Методические материалы

Методы обучения.

Для достижения поставленной цели и реализации задач данной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы используются следующие методы обучения:

- словесный – объяснение, рассказ, беседа;
- наглядный – демонстрация учебного, практического материала, показ фото-, видеоматериалов;
- игровой – игры на развитие актёрских навыков, на сплочение коллектива, на смену деятельности и отдых;
- практический – упражнения, тренинги;
- репродуктивный – неоднократное воспроизведение полученных ЗУН.

Формы организации образовательного процесса.

При осуществлении образовательного процесса в рамках программы используется очная форма организации образовательного процесса, с возможностью применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Формы организации учебного занятия.

Основными формами организации учебного занятия являются фронтальная, групповая, индивидуально – групповая, индивидуальная форма обучения.

Для достижения планируемых результатов программа позволяет использовать следующие формы организации деятельности:

- постановочная и репетиционная работа;
- беседы;
- концертные выступления;
- праздники.

Основные подходы, педагогические технологии и принципы реализации программы.

Данная дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа разработана на основе комплексного подхода в обучении хореографии.

Комплексный подход предполагает построение образовательного процесса методом интеграции. Так, в условиях дополнительного образования при развитии хореографических способностей детей возможно включение в образовательную программу сразу нескольких танцевальных направлений и их сопутствующих предметов, например, изучение классической хореографии как базы, на которой построено танцевальное искусство, современной и народной хореографии, а также сопровождающих их предметов: ритмика, партерная гимнастика, ОФП, музыкальное воспитание, актёрское мастерство и т.д.

В рамках программы на занятиях применяются следующие современные педагогические технологии:

5) Личностно – ориентированные технологии.

Личностно – ориентированные технологии представляют собой систему психолого – педагогических условий, позволяющих в едином коллективе работать с каждым учеником в отдельности, учитывая его индивидуальные физические и познавательные возможности. Применении личностно – ориентированных технологий в обучении хореографии в рамках любительского коллектива даёт возможность учащемуся постепенно развивать свои природные способности, самостоятельно приобретать и творчески использовать полученные знания, принимать самостоятельные ответственные решения.

6) Технология обучения в сотрудничестве. Данная технология позволяет организовать обучение учащихся в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях хореографией:

– Фронтальная - бучение происходит сразу со всеми учащимися в едином темпе и общими задачами;

– Групповая - учащиеся работают в группах, им может быть предложено задание создать этюд на различную тематику;

– Индивидуально – групповая - происходит «разбивка» учащихся на небольшие группы, например, 3-5 человек, каждая из которых получает определенное задание. Такая форма работы эффективна для усвоения нового материала каждым ребёнком.

– Индивидуальная - обучение происходит с конкретным ребёнком, например, при пояснении или уточнении материала.

Основными принципами педагогики сотрудничества являются:

– принцип учения без принуждения;

– право каждого на свою точку зрения;

– право на ошибку;

– успешность;

– принцип сочетания индивидуального и коллективного воспитания.

Сочетание групповых занятий с индивидуальными и индивидуально - групповыми составляют основу для учебно-воспитательного процесса в хореографическом коллективе.

7) Здоровьесберегающие технологии.

Данный вид технологии представляет собой целостную систему воспитательно-оздоровительных, коррекционных и профилактических мероприятий, осуществляемых в процессе взаимодействия ребёнка и педагога, ребёнка и родителей.

Целью здоровьесберегающих образовательных технологий является обеспечение занимающимся хореографией возможности сохранения здоровья, формирование у них необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, обучение использованию полученных знаний в повседневной жизни.

На занятия в хореографический коллектив, как правило, принимаются дети, отличающиеся друг от друга по физическим данным, а потому задачей здоровьесберегающей технологии является необходимость заниматься общим физическим развитием каждого.

В работе педагога-хореографа возможно использование следующих здоровьесберегающих образовательных технологий:

- организационно-педагогических;
- психолого-педагогических;
- учебно-воспитательных;
- оздоровительных.

Функции здоровьесберегающей технологии:

- формирующая;
- информативно-коммуникативная;
- диагностическая;
- адаптивная;
- рефлексивная;
- интегративная.

В процессе обучения в хореографическом коллективе формируется правильная техника исполнения движений, создается более совершенная форма тела, прививаются необходимые ЗУН по здоровому образу жизни, которыми учащиеся учатся пользоваться в повседневной жизни, что способствует общему оздоровлению их организма.

8) Инновационные образовательные технологии. Хореографический коллектив предоставляет возможность использовать весь комплекс инновационных образовательных технологий. К ним относятся:

– Игровые технологии. Данные технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности.

Танцевально-музыкальная игра – это активная деятельность, направленная на выполнение музыкально-ритмических задач. Наиболее часто игры применяются в хореографической подготовке детей дошкольного и младшего школьного возраста, однако игровая форма применима и в занятиях с более старшими занимающимися, если содержание игры будет адаптированы к их возрасту.

Известно, что игра не только повышает настроение, развивает координационные способности, физические качества, но и помогает лучше воспринимать материал, повышает функциональные возможности организма.

Игровая форма стимулирует у детей, занимающихся хореографией, интерес к выполнению заданий, позволяет педагогу несколько раз повторить одно и то же задание с целью усвоения какого-либо двигательного навыка и согласовать движение с музыкой.

Музыкальные игры и игровые упражнения развивают музыкальную память, чувство ритма, способствуют совершенствованию и закреплению полученных двигательных умений и навыков в согласовании движений с музыкой, а также помогают лучше воспринимать материал.

– Технология перспективно – опережающего обучения - технология, при которой краткие основы изучаемого даются учащимся до того, как начнётся изучение её по программе (применяется к наиболее талантливым детям). В процессе применения технологии перспективно – опережающего обучения учебный материал следует «выдавать порционно», с целью не навредить учащимся и не «отбить» у них желания работать с новым и сложным материалом.

– Технология электронного обучения - система обучения при помощи информационных и электронных технологий - интернета и мультимедиа. В современном обучении электронные технологии предоставляют возможность для непрерывного образовательного процесса.

Применение информационно - коммуникационных технологий позволяет проводить занятия в онлайн – формате, создаёт условия для

самостоятельного и смешанного образования, способствует достижению нового качества знаний, развитию логического мышления. Также применение электронного обучения позволяет при необходимости быстро распространить учащимся методический материал для домашних занятий, а также расширить их кругозор в хореографическом искусстве.

Комплексное использование вышеописанных технологий позволяет обеспечить гармоничное развитие личности обучающихся в хореографическом коллективе, улучшить процесс их самостоятельной творческой деятельности, сделать исполнение хореографических номеров более качественным и в целом повысить качество хореографического обучения.

Основные педагогические принципы, используемые педагогом на занятиях в рамках реализации программы:

– систематичность. Занятия должны проходить регулярно, для качественного усвоения материала и развития способностей ребёнка;

– наглядность - основа обучения и совершенствования хореографического мастерства. Показ движения педагогом, учениками, хорошо усвоившими его, анализ исполнения стимулируют восприятие, вносят разнообразие в занятие;

– доступность. Все движения и упражнения, показанные педагогом, должны учитывать возрастные и физиологические возможности учащихся;

– принцип постепенного и последовательного повышения нагрузок, т.е. постепенное повышение требований, предъявляемых к организму в процессе занятий хореографией. Однако для улучшения возможностей необходим «отдых». Сочетание адекватной нагрузки и полноценного восстановления дает наилучшие результаты;

– вариативность. В процессе занятий хореографией варьируются: интенсивность и продолжительность нагрузки, разносторонность нагрузки, физическое и психическое напряжение. Варьирование необходимо для

предотвращения травм. Оно улучшает не только психическое, но и психологическое состояние человека;

– закрепление навыков. Это повторение материала как на занятиях, так и в домашних условиях;

– индивидуализация. Индивидуальный учёт способностей каждого ребенка.

Дидактические принципы:

– сочетание эмоционального и логического – является неременным условием ведения занятий, репетиций, постановочной работы. Разучиваемый материал усваивается легче в том случае, когда он от непроизвольного рефлекторного подражания проходит стадии «прочувствования» и осознания, закрепляясь таким образом и в мышечном ощущении, отпечатываясь в качестве стереотипа в коре головного мозга.

– применение образного слова, метафоры, логического объяснения. Показ, аннотация, снова показ с объяснениями можно считать основным приемом педагогического процесса в занятиях хореографией. Но вместе с тем нужно учитывать постепенность усвоения движений детьми, иначе нельзя будет добиться эффективного его исполнения.

– системность преподавания при использовании в методике разнообразных форм работы с детьми является важным компонентом педагогического процесса. Принцип системности реализуется на основных этапах развития умений, знаний, навыков. Так на первом этапе ставится задача формирование основ грамотности, конкретно выражающейся в правильной постановке корпуса, ног, рук, головы, во время исполнения какого-либо движения. Одновременно ставится задача ознакомления детей с элементами музыкальной азбуки, соотношением движений с ритмом, мелодией и характером музыки. Также системность должна проявляться в методике разучивания движений, которая включает элементы соревнования и задания, призванные разбудить воображение детей образным показом движений.

– принцип доступности распространяется на физиологический и психологический аспект подготовки ребёнка. Доступность предусматривает также разучивание танцевальных упражнений и движений методом фиксации отдельных положений, этапов движений, танцевальных фраз, которые отрабатываются отдельно.

– принцип последовательности является одним из основных в хореографической работе. Предыдущий двигательный опыт следует считать отправным моментом для изучения новых движений. Новые движения должны быть поняты детьми по пространственному рисунку, в тактовом распределении, в его координации. Навык следует считать закреплённым, если он не разрушается при изменении движений в темпе и ритме, в перемене направления и интерпретации движения в соответствии с новым содержанием и музыкой.

Творческий подход педагога-хореографа к работе, к её своеобразным условиям, учёт специфики работы с детьми (уровня подготовки и индивидуальных данных участников) помогут создать полноценный творческий коллектив с постоянным составом, коллектив, способный решать серьезные задачи воспитания.

Алгоритм учебного занятия.

Особенности построения занятий хореографией зависят от конкретных педагогических задач. И в зависимости от них, занятия можно разделить на следующие виды:

5) Тренировочное. Данный вид занятия включает в себя работу над физической подготовкой танцора, направленной на поддержание мастерства определенного уровня. Также идет работа над формированием всего танцевального репертуара, качеством и выразительностью его исполнения.

6) Обучающее. Основная задача - изучение танцевальных элементов, движений, комбинаций. С него начинается работа над новой хореографической композицией. Для этого определенное движение в танце разбивается на отдельные компоненты - используется раздельный метод

проведения упражнений - и повторяется многократно, а затем эти части уже отработанного движения «собираются» в единую хореографическую композицию.

7) Контрольный урок. Он подводит итог обучения всей или очередной части дополнительной программы. Формой проведения контрольного урока может стать проведение аттестации, прохождение тестирования или открытый урок. При этом необходимо оценивать каждого танцора индивидуально.

8) Открытое (показательное) занятие. Название говорит само за себя. На открытое занятие могут быть приглашены все желающие – родители, родственники участников коллектива. Главная задача – продемонстрировать полученные в ходе освоения дополнительной программы знания, умения и навыки, которыми овладели учащиеся, оценить степень подготовки уровень и уровень исполнения.

Учащиеся проходят одни и те же темпы занятий. В зависимости от возраста и физических данных учащегося упражнения могут предлагаться в более простом или сложном варианте исполнения.

Каждое занятие состоит из следующих частей:

3) Вводная часть.

Включает в себя расстановку танцоров по местам, принятие правильного положения корпуса, настрой на занятия, приветствие педагога и учащихся – «поклон».

4) Основная часть:

– разминка – подготовка организма к занятию. Выполняется привычный комплекс разработанных упражнений, что позволит «разогреть» мышцы перед дальнейшим изучением танцевальных элементов;

– изучение нового материала (согласно содержанию программы);

– закрепление полученных знаний, умений и навыков.

3) Заключительная часть

Подведение итогов занятия. Поклон.

2.7 Список литературы

Список литературы для педагога.

1. «Балет». Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе /Перевод с английского С.Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 144с.;
2. Барышникова, Т. «Азбука хореографии». – М.: Рольф, 2004. – 272 с.;
3. Березина, В. А. «Дополнительное образование детей России» / В. А. Березин; Министерство образования и науки Российской Федерации. - Москва: Диалог культур, 2007. – 511 с.;
4. Битянова, М.Р. «Социальная психология: наука, практика и образ мыслей». Учебное пособие. – М.: Издательство ЭКСМО-Пресс, 2001. – 576 с.;
5. Бондаренко, Л. «Ритмика и танец». – Киев, 1972;
6. Бриске, И.Э. «Мир танца для детей» / И.Э. Бриске. – Челябинск, 2005. – 64.;
7. Ваганова, А.Я. «Основы классического танца» – СПб: «Лань»: Планета музыки, 2007;
8. Васильева, Т.И. «Балетная осанка: Методическое пособие». – М.: Высшая школа изящных искусств Лтд, 1993. – 48 с.;
9. Гиппиус С. В. «Гимнастика чувств. Тренинг актёрского мастерства». – СПб.: Издательство «Веды», 2000г. -378 с.;
10. Голованов, В.П. «Методика и технология работы педагога дополнительного образования» Гуманитарный издательский центр «Владос», Москва, 2004;
11. Гройсман А.Л., Иконникова А. Н. «Краткий курс анатомии и физиологии человека с элементами балетной медицины». Часть первая. Анатомия и физиологи. – М.: «Когито – Центр» 2006. – 95 с.;
12. «Джазовые танцы» /Автор-составитель Даниц Е.В. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2002. – 62 с.;

13. Джзеф С. Хавилер «Тело танцора. Медицинский взгляд на танцы и тренировки». ООО «Издательство «Новое слово», 2004;
14. Дроздов В. В. «Уроки театральной школы» / В.В. Дроздов. –Москва: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования, 2013. – 176 с.;
15. Дубских, Т.М. «Историко-генетические закономерности развития танцевального искусства: Лекция для студентов» /ЧГАКИ. – Челябинск, 2002. – 20 с.;
16. Евладова, Е. Б. «Дополнительное образование детей»: Учеб. пособие для студентов учреждений проф. образования, обучающихся по специальности 0317 «Педагогика дополнительного образования» / Е. Б. Евладова, Л. Г. Логинова, Н. Н. Михайлова. - М.: «Владос», 2002. – 348;
17. Ерохина, О. В. «Школа танцев для детей»: [Фольклор, классика, модерн] / Ерохина О.В. - Ростов н/Д.: Феникс, 2003. - 223 с.;
18. Зайцева, Г.А., Игнатъева Е.Н., Ромина Н.А., Чернякина С.С. «Сказочный театр физической культуры». – Волгоград: Учитель, 2004;
19. Зайффрет Д. «Педагогика и психология танца. Заметки хореографа»: Учебное пособи / Пер. с нем. В. Штакенберга. – 3 –е изд., стер. – СПб.: Издательство «Лань»; Издательство «ПЛАНЕТА МУЗЫКИ», 2016. – 128 с.: ил. – (Учебники для вузов. Специальная литература);
20. Закиров А. З. «Семь уроков сценического движения для самостоятельной работы»: Методическое пособие – М., ВГИК. 2009;
21. Звездочкин, В.А «Классический танец». – Ростов на/Д.: Феникс, 2003;
22. Зими́на, А.Н. «Образовательные упражнения и игры в музыкально-ритмическом развитии детей 4-8 лет. – М., 1998, переизд. 2003;
23. Зихлинская, Л.Р., Мэй В.П. «Первые шаги. Примеры уроков для молодых педагогов профессиональных хореографических училищ». Практическое пособие по методике преподавания классического танца в младших классах (первый год обучения). – К.: ЛОГОС, 2003, - 360 с.;

24. Ивлева, Л.Д. «Джазовый танец: Учебное пособие» /ЧГАКИ. – Челябинск, 2002. – 104 с.;
25. Ивлева, Л.Д. «История преподавания танца: Учебное пособие» /ЧГАКИ – Челябинск, 2002. – 68 с.;
26. Ивлева, Л.Д. «Методика педагогического руководства любительским хореографическим коллективом: Учебное пособие» /ЧГАКИ. – Челябинск, 2003. – 58 с.;
27. Карпенко В. Н. «Хореографическое искусство и балетмейстер»: учеб. пособие / В. Н. Карпенко, И А. Карпенко, Ж. Багана. – М.: ИНФРА-М, 2019. – 192 с. + Доп. материалы [Электронный ресурс; Режим доступа <http://www.znanium.com>]. – (Высшее образование: Бакалавриат). – www.dx.doi.org/10.123737/10664.
28. Карпов Н. «Уроки сценического движения». – М., 1990;
29. Коренева, Т.Ф. «Музыкально-ритмические движения для детей дошкольного и младшего школьного возраста» (в двух частях). – М.: Владос, 2001;
30. Костровицкая, В., А. Писарев «Школа классического танца». – «Искусство»,- 270 с.;
31. Костровицкая, В. «100 уроков классического танца». – «Искусство», 1981;
32. Кристи Г. В. «Основы актёрского мастерства. Выпуск 1, 2. Техника актёра» / Г. В. Кристи. – Москва: Всероссийский Центр художественного творчества учащихся и работников начального профессионального образования, 2012. – 160 с.;
33. «Креативный ребёнок». Диагностика и развитие творческих способностей. Ростов – на – Дону, «Феникс», 2004;
34. Курников, Д.В. «Современная хореография как средство саморазвития личности. // Вестник новосибирского государственного педагогического университета. 2012. № 2. Том 6. - 87-91 с.;
35. Кюль, Т. «Энциклопедия танцев от А до Я». – М.: Мой мир, 2008;

36. Лисицкая, А.Я. «Старый и новый балет». Мастерская балета. – СПб: Лань: Планета музыки, 2008;
37. Лукьянова, Е.А. «Дыхание в хореографии». - М.: Искусство, 1989;
38. Мелехов А. В. «Искусство балетмейстера. Композиция и постановка танца»: учеб. пособие / А. В. Мелехов; Урол. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург, 2015. – 128 с.;
39. Мессер, А. «Уроки классического танца». – СПб: Лань, 2004;
40. Михайлова, М.А., Воронина Н.В. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения». – Ярославль: Академия развития, 2000;
41. Нарская, Т.Б. «Классический танец. / Учебно – методическое пособие». – Челябинск, 2001. – 154 с.;
42. Нарская, Т.Б. «Программа воспитания творческой личности средствами хореографии». – Челябинск, 2001. – 25 с.;
43. Никитин, В.Ю «Модерн-джаз танец. История. Методика. Практика». Издательство «ГИТИС», 2000;
44. Никитин, В. «Модерн-джаз танец: продолжение обучения». – М.: ВЦХТ, 2001. –64 с.;
45. Никитин, В.Ю. «Композиция урока и методика преподавания модерн-джаз танца». Издательский дом «Один из лучших», Москва, 2006;
46. Никифорова, В. «Советы педагога классического танца» СПб: «Искусство Россини», 2005;
47. Пармон Ф. М. «Композиция костюма». Учебник для вузов. М.: 1997;
48. Парфенов, В.И. «Основы композиции танца». – Челябинск, 2003. – 256 с.;
49. Певхенин, Э.Н. «Методическая разработка для преподавателей хореографии» (Начальное обучение). – Челябинск, 2001. – 30 с.;
50. Прибылов Г. «Методическое пособие по классическому танцу для педагогов – хореографов младших и средних классов». – М.: АО «Галерея», 1999г.;

51. «Психология и педагогика. Схемы и комментарии». Издательство «Владос - пресс», Москва, 2001;
52. «Режиссура и актёрское мастерство». Избранные работы / К. С. Станиславский. – М.: Издательство Юрайт, 2016. 332 с. – Серия: Антология мысли;
53. «Ритмика и пластика». Методическое пособие, рекомендованное к изданию Учёным советом Ташкентский Государственный институт искусств и культуры Узбекистана. протокол № 4 от 30 ноября 2015 г.;
54. Рутберг И. Г. «Пантомима. Движение и образ». –М.: Сов. Россия, 1981. – 160 с. – (Б-чка «В помощь худож. самодеятельности» № 24.);
55. Рябчиков, А.И., Фирилева Ж.Е. «Словарь терминов гимнастики и основ хореографии» - СПб: ДЕТСТВО – ПРЕСС, 2009. – 288с.;
56. Сидоренко, В.И. «История стилей в искусстве и costume». – Ростов – на – Дону: Феникс, 2004;
57. Соколова Н. А. «Педагогика дополнительного образования детей»: учеб. пособие для студ. пед. вузов / Н. А. Соколова. – Челябинск: Изд-во Челяб. гос. пед. ун-та, 2010. – 224 с.;
58. «Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей: учеб. пособие для студентов ВУЗов, обучающихся по специальности 050711 (031300) – Социальная педагогика / [Куприянов Б.В. и др.]; под ред. Мудрика А.В. – М.: Academia, 2004. - 240 с.;
59. Станиславский К. С. «Работа актёра над собой» М.: «Просвещение», 1971;
60. «Учебно-воспитательная и творческая работа в хореографическом коллективе». – М.: ВНМЦ, 2013. – 35 с.;
61. «Хореографическая деятельность». Лекция доцента кафедры хореографии ЧГАКИ Бриске И.Э. /январь, 2005;
62. «Хореографическая работа со школьниками». Редактор А. Гукасова. – М.: Государственное учебно-педагогическое издательство Министерства просвещения РСФСР, 2006. – 339 с.;

63. Чибрикова – Луговская, А.Е. «Ритмика». – М.: Дрофа, 2008;
64. Шарова, Н.И. «Детский танец». – СПб: Издательство «Планета музыки»; Издательство «Лань», 2011. – 64 с.;
65. Эйдельман, Л.Н. «Формирование осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста средствами хореографии и классического танца». // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 105. – 124-128;
66. Эйдельман, Л.Н. «Хореография и классический танец в физическом воспитании школьников». // Известия Российского Государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 109. - 140-144.

Литература для учащихся.

1. Абдукадырова, Р.К. «Театрализованная ритмологопластика» – Томск: ДДТ «У Белого озера», 2005. – 100с.;
2. «Актёрский тренинг для детей». – Издательство «АСТ», 2011;
3. «Балет». Уроки: Иллюстрированное руководство по официальной балетной программе /Перевод с английского С.Ю. Бардиной. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 144с.;
4. Барышникова, Г. «Азбука хореографии». – М.: Рольф, 1999. – 272 с.;
5. Буренина, А.И. «Ритмическая мозаика» / А.И. Буренина. – СПб, 2000.
6. Бурмистрова, И., Силаева К. «Школа танцев для юных». – М.: Издательство Эксмо, 2003. – 240с.;
7. Вихрева, Н.А. «Классический танец для начинающих». М.: Театралис, 2004. 112с.;
8. «Играем в театре эмоций». Сидоров О. В. Серия – «Лучше проектные работы». – Издательство Феникс, 2020, 15 с.;
9. Идом, Н., Кетрек Х. «Хочу танцевать». – М.: «Махаон», 1992. – 32с.;
10. «Уроки театра для больших и маленьких». Н. А. Партолина, 2022.

Интернет – источники.

- 1) «Секреты Терпсихоры». Авторский сайт Ольги Киенко - <https://secret-terpsihor.com.ua/>;

- 2) «Словарь балетных терминов» - https://teatrdetstva.ru/ballet_termin/;
- 3) «Хореографическая терминология» - http://www.plam.ru/ucebnik/horeografija_v_sporte_uchebnik_dlja_studentov/p2.php;
- 4) «Твоя сцена». Творческая площадка Анастасии Обуховой <https://stage4u.ru/o-shkole/stati-i-materialy/86-akterskoe-masterstvo-dlya-dete>;
- 5) «Электронно – библиотечная система - <https://e.lanbook.com/>

Позитивная динамика результатов освоения учащимися образовательной программы
«Танцевальная палитра», ПДО Поздина К.Н., группа «№ 1», возраст – 7-9 лет

ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Ф.И. Ребёнка	ЭЛ-ТЫ КЛАС-КОГО ЭКЗЕРСИСА	ЭЛ-ТЫ ДЖАЗ- ТАНЦА	ПРЫЖКИ	АКТЁРСКИЕ НАВЫКИ	ИМПРОВИЗАЦИЯ	УСТОЙЧИВОСТЬ	КООРДИНАЦИЯ	ИСПОЛНЕНИЕ ТУРОВ	МУЗЫКАЛЬНОСТЬ	ОРИЕНТАЦИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ	ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ИСПОЛНЕНИЕ	ТРУДОЛЮБИЕ ВЫНОСЛИВОСТЬ	РЕЗУЛЬТАТ

Вводное тематическое занятие – знакомство «Что такое танец»

Цель: знакомство педагога и детей. Проведение инструктажа по ТБ, внешнему виду танцовщиков, причёске.

Задачи:

– научить детей ориентироваться в зале (правильно находить свое место);

– развить у детей любовь к танцу;

– воспитать чувство уважения к педагогу и окружающим сверстникам.

Ход занятия.

1) Подготовительная часть.

– приглашение детей в зал, расстановка по местам;

– приветствие - педагог должен представиться;

– обход детей и знакомство с их осанкой, начальный этап обучения постановки корпуса;

– «поклон» - объяснение детям, что настоящие танцоры всегда приветствуют педагога, зрителей поклоном. В конце занятия танцоры прощаются этим же поклоном - на первом занятии это должно быть элементарное движение, которое быстро запомнят дети.

2) Основная часть. Можно предложить детям образовать круг и присесть.

– знакомство педагога и детей. Можно применять любые игры на знакомство, например, «Снежный ком» (начиная от педагога, двигаясь вправо, каждый называет имя предыдущего и свое имя. Игра заканчивается, когда каждый назовет имена присутствующих и свое имя);

– требование к внешнему виду танцовщиков (аккуратность причёски, одежды и обуви для занятий);

– требования по технике безопасности;

– беседа – диалог «Что такое танец». Рассказ и опрос среди детей как они это понимают;

– ритмика (ходьба на полупальцах, пятках, с высоким подниманием бедра вперед; приставные/пружинистые шаги; шаги-выпады; прыжки; бег на полупальцах, «захлест», с высоким подниманием бедра вперед; гимнастика по восстановлению дыхания; повороты и наклоны корпуса в разные стороны с применением различных положений рук (на поясе, в сторону, вверх));

3) Заключительная часть.

– подведение итогов;

– прощание.

Основная терминология классического танца

PAS [па] – шаг; движение или комбинация движений.

DEMI [деми] – маленькое.

PLIE [плие] – приседание

PREPARATION [препарасион] – приготовление, подготовка.

DEMI-PLIE [деми-плие] – маленькое приседание. Спина сохраняет прямое (вертикальное) положение, пятки не отрываются от пола.

GRAND [гранд] – большой.

GRAND PLIE [гранд плие] – глубокое приседание.

В глубоком приседании следует как можно дольше удерживать пятки на полу, пока они сами непроизвольно не оторвутся от него. При выпрямлении нужно стараться как можно раньше опустить пятки на пол, но не ускорять темп выпрямления ног. Всё время надо сохранять предельно развёрнутые бёдра и выворотность ступней. Во второй позиции пятки от пола не отрываются.

BATTEMENT [батман] – размах, биение.

BATTEMENT TENDU [батман тандю] – отведение и приведение вытянутой ноги, выдвигание ноги.

Акцент движения падает на момент возвращения ноги в позицию. Во время движения бедро работающей ноги должно быть выворотным и подтянутым в тазобедренном суставе. Бёдра держатся ровно. Отводя ногу вперёд, пятку следует активно выдвигать вперёд. При возвращении работающей ноги, движение следует начинать от носка, также удерживая пятку вперёд, ступня на ходу разворачивается в выворотное положение. Нога, вытягивая подъём и пальцы, не отрывая носка от пола, идёт по прямой от своей исходной точки. Центр тяжести корпуса передаётся на опорную ногу. При исполнении батман тандю назад, отводя ногу, движение следует начать от носка, удерживая ногу в максимально выворотном положении. Возвращая

ногу, движение начать от пятки, что придаёт ступне необходимую выворотность. На батман тандю из 5-ой позиции нога отводится вперёд носком против пятки опорной ноги.

PASSE [пассэ] – от гл. проводить, проходить; связующее движение, проведение или переводение ноги.

Движение, которое является связующим при переводе ноги из одного положения в другое, из одной позы в другую. Пассэ может быть исполнено через первую позицию на полу, а также на высоте 45 и 90 градусов в любом направлении. Оно делается и в прыжке.

BATTEMENT SOUTENU [батман сотеню] – движение с подтягиванием ног в пятой позиции, непрерывное движение.

Исполняется из пятой позиции в направлении вперёд, в сторону и назад как носком в пол, так и на 45 и на 90 градусов. Работающая нога через проходящее положение сюр лек у де пье вытягивается в заданном направлении; одновременно опорная нога опускается на деми плие, затем работающая нога, скользя по полу вытянутым носком, подводится к опорной в 5-ю позицию. Заканчивается движение подъёмом на полупальцы. Вытягивая раб. ногу вперёд, бедро как можно дальше надо удерживать выворотной и активно выдвигать вперёд выворотный низ ноги. Вытягивая ногу вперёд, также сохранять выворотность бедра, колено не опускать. В сторону движение исполняется при предельно развёрнутых бёдрах.

BATTEMENT TENDU JETE [батман тандю жетэ] – бросок ноги на 45 градусов.

Акцент приходится на момент возвращения работающей ноги к опорной после энергичного и резкого броска. Работающая нога из первой или пятой позиции, скользя носком по полу, выбрасывается в требуемом направлении на высоту 45 градусов. При возвращении в позицию она снова скользит вытянутым носком по полу.

JETE [жетэ] – бросок ноги на месте или в прыжке. Прыжок с одной ноги на другую.

POINTE [пуанте] – пуант, носок, пальцы.

BATTEMENT TENDU JETE POINTE [батман тандю жетэ пуантэ] – после броска нога ставится на носок и, резко возвращается на высоту броска. Во всех направлениях и темпах соприкосновение носка с полом должно быть коротким, отрывистым.

RONDE DE JAMBE PAR TERRE [ронд де жамб пар тер] – круг носком по полу. Вытягивая ногу вперёд, следует начать движение пяткой, сильно выдвинув её; отводя ногу по дуге через вторую позицию назад, продолжать удерживать пятку выворотной. Отводя ногу назад, следует начать движение от носка и продолжать его с выворотной пяткой по дуге через вторую позицию вперёд. Сохраняется предельная выворотность и натянутость всей ноги. Необходимо соблюдать правильное направление ноги вперёд и назад по прямой, ставя носок точно против исходной точки в первой позиции. Если носок заходит за пределы этих точек, равномерность круговращения нарушается. Подводя ноги к первой позиции, ступню следует «подбирать» и вести без «завала» на большой палец. Мышцы работающей ноги не распускать.

SUR LE COU-DE-PIED [сюр ле ку де пье] – положение одной ноги на щиколотке другой, опорной, ног.

BATTEMENT FRAPPE [батман фраппэ] – движение с ударом или ударное движение. Исх. пол. работающей ноги – на второй позиции, с вытянутыми пальцами, раб. нога бьёт опорную (обхватное – положение ноги на щиколотке другой ноги) и затем резко возвращается. При этом бедро работающей ноги сохраняет выворотное положение и неподвижно. Назад выполняется так же, но пятка примкнута к щиколотке сзади.

PETIT BATTEMENT [пти батман] – маленький батман на щиколотке опорной ноги.

BATTEMENT FONDU [батман фондю] – мягкое, плавное, «тающее» движение. Состоит из сгибания работающей ноги в условное положение сюр лек у де пье, при одновременном деми плие на опорной и открывания

работающей ноги в любом направлении, при одновременном выпрямлении опорной ноги из деми плие. Вытягивая работающую ногу в любом направлении, не поднимать её. Бедро держать выворотом, активно выдвигая вперёд пятку.

EN DEHORS [ан деор] – наружу, из круга.

Понятием ан деор определяются вращательные движения, направляющиеся «наружу». Поворот будет от ноги, на которой стоишь, то есть если стоишь на левой ноге, то вертись направо.

EN DEDANS [ан дедан] – внутрь, в круг.

Поворот будет к ноге на которой стоишь, т.е. если стоишь на левой ноге, то поворот налево.

RONDE DE JAMBE EN L'AIR [ронд де жамб ан лер] – круг ногой в воздухе. Продвигая ногу по дуге, не следует заводить её далеко за опорную ногу и вперёд и назад. Круг должен быть растянутым. Каждый круг делается чётко, но не резко. Точка замыкания круга фиксируется в стороне. Носок работающей ноги следует подводить к середине икры опорной ноги (при вращениях ноги на 90 градусов носок работающей ноги подводится под колено опорной). Во время вращения ноги бедро находится в выворотном и неподвижном состоянии. Нельзя нарушать выворотность пятки.

BATTEMENT DEVELOPPE [батман девелюпе] – раскрывать, вынимать ногу в нужное направление. Исполняется на 90 градусов и выше. Поднимая работающую ногу из пятой позиции вперёд и в сторону, скользить по опорной вытянутым носком, пятка не касается опорной ноги; бедро предельно развёрнуто. Сохранять выворотность бедра, не допуская его движения вперёд, активно выдвигая вперёд низ ноги. Поднимая ногу из пятой позиции назад и в сторону, скользить пяткой по опорные выше колена; вытянутый носок оттянуть назад, не прикасаясь им к опорной ноге. Вытягивая ногу назад, поддерживать выворотность бедра, колено не опускать. При вытягивании ноги назад подтянутый корпус наклоняется вперёд, плечи остаются ровными, рука не сдвигается по палке вперёд.

RELEVE [релевэ] – от гл. приподнимать, возвышать; подъём на полупальцы или пальцы. В танцевальной терминологии релевэ имеет двойкий смысл. Означает подъём на полупальцы и поднимание вытянутой ноги на различную высоту в любом направлении.

RELEVE LENT [релевэ лян] – медленный подъём ноги на 90 градусов.

GRAND BATTEMENT GETE [гранд батман жетэ] – бросок ноги на 90 градусов. Работающая нога энергично выбрасывается в нужном направлении на высоту 90 градусов, но прежде чем подняться на воздух, проскальзывает носком по полу, как на батман тандю. Бросок делается лёгкий, свободный, сильно вытянутой ногой, развёрнутой и подтянутой в тазобедренном суставе. Бёдра и плечи держатся ровно. Колено опорной ноги сильно вытянуто.

BALANCOIRI [балансуар] – качели; применяется в гран батман жетэ.

PORT DE BRAS [пор де бра] – упражнения для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

PAS DE BOURREE [па де буррэ] – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

COUPE [купэ] – подбивание; отрывистое движение, короткий толчок.

PAS COURU [па курю] – пробежка по шестой позиции.

ADAGIO [адажио] – медленно; медленная часть танца.

ALLEGRO [аллегро] – быстро; прыжки.

ALLONGEE [аллонже] – от гл. удлинить, продлить, вытянуть; движение из адажио, означающее вытянутое положение ноги и скрытую кисть руки.

APLOMB [апломб] – устойчивость.

EN FASE [ан фас] – прямо, прямо положение корпуса, головы и ног.

CROISEE [круазэ] – от гл. скрещивать; поза, при которой ноги скрещены, одна нога закрывает другую.

EFFACEE [эфасэ] – развёрнутое положение корпуса и ног.

ECARTEE [экартэ] – от гл. отводить; поза, при которой вся фигура повёрнута по диагонали.

ARABESGUE [арабеск] – поза, название которой происходит от стиля арабских фресок; в классическом танце существует четыре вида позы «арабеск»-1-я,2-,3-,4-я.

ATTITUDE [аттитюд] – поза, положение тела; поднятая вверх нога полусогнута.

BALANCE [балансе] – от *гл.* качать, покачиваться; покачивающееся движение.

GALOPER [галопп] – гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

SAUTE [сотэ] – прыжок на месте по позициям.

CHANGEMENT DE PIEDS [шанжман де пье] – прыжок с переменной ног в воздухе.

ECHAPPE [эшаппэ] – от *гл.* вырываться; прыжок с раскрытием ног во вторую позицию и собиранием из второй в пятую.

ASSEMBLE [ассамблее]-от *гл.* соединять, собирать; прыжок с собиранием вытянутых ног в воздухе; прыжок с двух ног на две ноги.

PAS CHASSE [па шассе] – от *гл.* гнать, подгонять; партерный прыжок с продвижением, во время которого одна нога подбивает другую.

PAS DE CHAT [па де ша] – кошачий шаг; этот прыжок по своему характеру напоминает мягкое движение кошачьего прыжка, что подчёркивается изгибом корпуса и мягким движением рук.

GLISSADE [глиссад] – скольжение; прыжок, исполняемый без отрыва носков ног от пола.

TOUR [тур] – поворот.

TOUR CHAINE [тур шенэ] – сцепленный, связанный; цепь кружков, быстрые повороты, следующие один за другим.

SOUTENU [сутеню] – от *гл.* выдерживать, поддерживать, втягивать.

Основная терминология джазового танца

ARCH [арч] — арка, прогиб торса назад.

ATTITUDE [аттитюд] — положение ноги, оторванной от пола и согнутой в колене под тупым углом.

BOUNCE [баунс] — трамплинное покачивание вверх-вниз, происходит за счет сгибания и разгибания коленей.

BRUCH [браш] — скольжение или мазок всей стопой по полу перед открытием ноги в воздух или при закрытии в позицию.

CONTRACTION [контракшн] — сжатие, уменьшение объема корпуса и округление позвоночника, начинается в центре таза, постепенно захватывая весь позвоночник, исполняется на выдохе.

CORKSCREW TURN [корскру повороты] — «штопорные» повороты, при которых исполнитель повышает или понижает уровень вращения.

CURVE [кёрф] — изгиб верхней части позвоночника (до «солнечного сплетения») вперед или в сторону.

DEEP BODY BEND [диип боди бэнд] — наклон торсом вперед ниже 90°, сохраняя прямую линию торса и рук.

DEEP CONTRACTION [диип контракшн] — сильное сжатие в центр тела, в котором участвуют все сочленения, т.е. в это движение включаются руки, ноги и голова.

DEMI PLIE [деми плие] — полуприседание, при котором пятки не отрываются от пола.

DEMI ROND [деми ронд] — полукруг носком ноги по полу вперед и в сторону, или назад и в сторону.

DROP [дроп] — падение расслабленного торса вперед или в сторону.

LOW BACK [лоу бэк] — округление позвоночника в пояснично-грудном отделе.

PAS CHASSE [шассе] — вспомогательный прыжок с продвижением во всех направлениях, при исполнении которого одна нога «догоняет» другую в высшей точке прыжка.

PRANCE [пранс] — движение для развития подвижности стопы, состоящее из быстрой смены положения «на полупальцах» и point.

PREPARATION [препарасьон] — подготовительное движение, выполняемое перед началом упражнения.

PRESS-POSITION [пресс-позишн] — позиция рук, при которой согнутые в локтях руки ладонями касаются бедер спереди или сбоку.

RELEASE [релиз] — расширение объема торса, которое происходит на вдохе.

RELEVE [релеве] — подъем на полупальцы.

ROLL DOWN [ролл даун] — спиральный наклон вниз-вперед, начиная от головы.

ROLL UP [ролл ап] — обратное движение, связанное с постепенным раскручиванием и выпрямлением торса в исходную позицию.

SHIMMI [шимми] — спиральное, закручивающееся движение пелвисом вправо и влево.

SIDE STRETCH [сайд стрэтч] — боковое растяжение торса, наклон торса вправо или влево.

STEP BALL CHANGE [стэп болл ченч] — связующий шаг, состоящий из шага в сторону или вперед и двух переступаний на полупальцах (синоним «step ra de bouree»).

SWING — раскачивание любой частью тела (рукой, ногой, головой, торсом) в особом джазовом ритме.

TILT [тилт] — угол, поза, при которой торс отклоняется в сторону или вперед от вертикального положения, «рабочая» нога может быть открыта в противоположном направлении на 90° и выше.

TOMBE [томбе] — падение, перенос тяжести корпуса на открытую ногу вперед, в сторону или назад на деми плие.

TOUCH — приставной шаг или шаг на полупальцы без переноса тяжести корпуса.

FLAT BACK [флэт бэк] — наклон торса вперед, в сторону (на 90°), назад с прямой спиной, без изгиба торса.

FLAT STEP [флэт стэп] — шаг, при котором вся стопа одновременно ставится на пол.

FLEX [флекс] — сокращенная стопа, кисть или колени.

FLIK [флик] — мазок стопой по полу к опорной ноге.

FROG POSITION [фрог позишн] — позиция сидя, при которой согнутые в коленях ноги касаются друг друга стопами, колени должны быть максимально раскрыты в стороны.

HINGE [хинч] — положение танцора, при котором прямой, без изгибов торс отклоняется назад на максимальное расстояние, колени согнуты, стопы на полупальцах.

HIP LIFT [хип лифт] — подъем бедра вверх.

HOP [хоп] — шаг подскок, «рабочая» нога обычно в положении «у колена».

JACK KNIFE [джэк найф] — положение корпуса, при котором торс наклоняется вперед, спина прямая, опора на руки, колени вытянуты, ноги во второй параллельной позиции, пятки не отрываются от пола.

JAZZ HAND [джаз хэнд] — положение кисти, при котором пальцы напряжены и разведены в стороны.

JERK POSITION [джерк позишн] — позиция рук, при которой локти сгибаются и немного отводятся назад, за грудную клетку, предплечья располагаются параллельно полу.

JUMP [джамп] — прыжок на двух ногах.

KICK [кик] — бросок ноги вперед или в сторону на 450 или 900 через вынимание приемом *développé*.

LAY OUT [лэй аут] — положение, при котором нога, открытая на 900 в сторону или назад, и торс составляют одну прямую линию.

Памятка учащимся
«Что должна знать танцовщица»

Жизнь танцовщицы требует огромной самодисциплины. Например, старайтесь сами следить за своей одеждой, чтобы быть уверенной, что она всегда чистая и в хорошем состоянии.

Когда занятие начинается, внимательно слушайте преподавателя и старайтесь сконцентрироваться на всём что вас просят сделать.

Ваш преподаватель по танцам находится рядом, чтобы руководить и помогать в трудные моменты, но существует много способов помочь самому себе. Например, старайтесь не разговаривать с соседями, чтобы не пропустить то важное, что скажет учитель, а также не мешать другим.

Когда преподаватель поправляет ваши движения, постарайтесь понять, почему он это делает, и всеми силами добивайтесь правильного результата. Обратите внимание на замечания другим ученикам, потому, что они могут пригодиться вам тоже.

Хотя танцевальные занятия требуют огромных усилий, они должны доставлять радость. Слушайте музыку, и под её воздействием вы сможете выразить себя в движении.

Дисциплинированная работа поможет добиться многого не только в танцах, она облегчит учёбу в других областях и в целом подготовит вас к будущей жизни.

Старайтесь получать удовольствие от танцев.

Памятка учащимся

«Как как сохранить здоровый организм до и после занятия»

Любой танцор считает ноги своим наиболее ценным и охраняемым достоянием. Это его главное «орудие» и первое, что нужно беречь. А известный ирландский танцор Майкл Флетли даже застраховал свои ноги на 40 миллионов долларов.

Несколько советов как сохранить ноги танцора здоровыми, как уберечь их от неприятностей, которые возможны на занятиях, а также до или после них, как сохранить общее здоровое состояние организма и повысить эффективность занятий в целом:

1) До занятий. Приходите вовремя. Понятно, что в современном ритме жизни это бывает сложно, но, если вам дорого ваше здоровье, постараетесь выкроить дополнительное свободное время, чтобы прийти за 5 минут, спокойно переодеться и успеть на разминку.

2) Разминка. Разминка – важная часть любого танцевального занятия. Все известно, что танец очень энергозатратный, и некоторые сложные схемы или элементы одного требуют к себе чуткого отношения, танцы - это еще и кардионагрузка, поэтому весь организм необходимо к ним подготовить: размять все суставы, мышцы хорошо разогреть - тем самым вы будете избавлены и от риска получить травму по причине холодных, не разогретых, «еле плетущихся» ног, или плохого самочувствия в целом. Эти 15-20 минут разогрева - отличная возможность переключиться и отдохнуть головой, а также подготовить свое тело к дальнейшей нагрузке.

3) Согревающие гетры. Чтобы на долгое время сохранить тепло в ногах, всем танцорам рекомендуют носить гетры. Рекомендуется из этого вида одежды все-таки выбирать настоящие сохраняющие тепло гетры. Наиболее теплые, натуральные, шерстяные, для того чтобы они удобно сидели на ногах

и не сползали. Выбирать следует специальные танцевальные гетры, а не такие, которые сейчас модно носить в качестве аксессуара одежды.

4) Во время занятий. Во избежание болезненных ощущений никогда не следует начинать занятие сразу с прыжков или сразу с танцев. Кто может это себе позволить, это только опытные танцоры, и то, каждый раз они это делают на свой страх и риск.

5) База. Важная часть занятия, а для новичков особенно – это приобретение и дальнейшее постепенное наращивание базы, начальной «технической». Да, конечно, хочется уже с первого-второго занятия сразу научиться взлетать и выполнять пируэты последнего вида сложности. Но если не начать рутинно работать над изначальными технически моментами, то вы не будете иметь должного подготовки, и не сможете приступить к более сложным элементам

6) Терпение. Занятие длится от получаса до часа, и успеть всё и сразу просто невозможно. Поэтому изучение основ танца процесс продолжительный. Чтобы поставить правильную технику, научиться правильно и качественно танцевать, потребуется изрядная доля вашего самообладания и терпения. К этому вы должны быть готовы.

7) От простого к сложному. Прежде чем учиться «летать» придется заново научиться «ходить», ибо постановка ног в танцах отлична от того, как Вы ходите в повседневной жизни. Важно научиться правильно вставлять на полупальцы, правильно держать баланс, правильно амортизировать и т.д.

8) Правильность исполнения. Даже если есть обстоятельства этому мешающие и нет возможности заниматься полноценно, нельзя допускать небрежность в исполнении, правильность технического алгоритма исполнения должна сохраняться, в противном случае танцевать «в пол ноги» войдет в привычку, а неряшливое и небрежное отношение к правильным позициям ног может довести и до травмы.

Как подготовить ребёнка к публичному выступлению

Многие родители часто сталкиваются с ситуацией, когда ребёнок дома ведет себя очень активно – читает стихи, танцует, поёт, активно общается с родственниками и пришедшими в гости друзьями, но в садике или школе совершенно теряется, когда дело доходит до выступления перед публикой.

Чтобы помочь ребёнку избавиться от страха публичных выступлений, стеснения и глубоких переживаний необходимо придерживаться следующих простых рекомендаций.

1. Никогда не заставляйте ребёнка выступать на мероприятиях, в которых он категорически не хочет принимать участие. Лучше предложите альтернативный вариант: не участвовать в мероприятии самому, но посетить его и просто посмотреть на выступления других участников. Пусть ребёнок понаблюдает за своими ровесниками со стороны, особенно если речь идет о первом в его жизни коллективном мероприятии. Он увидит, как проходит конкурс (праздник, соревнования и т.д.) и поймет, что ничего по-настоящему страшного в этом нет.

Смотреть на то, как выступают сверстники или дети постарше для всех очень полезно! Находясь в роли зрителя, дети неосознанно отмечают для себя какие-то важные моменты, визуализируют и пр.

2. Помочь в борьбе со страхом публики могут домашние концерты и представления. Возьмите за правило хотя бы раз в месяц устраивать творческие вечера в теплой компании родных и друзей. Это могут быть поэтические чтения, интересные конкурсы, исполнение песен или домашний театр. Ребёнок привыкнет выступать перед большим количеством людей, и появиться на сцене перед незнакомцами ему будет намного легче.

3. В день мероприятия очень важно то, как ведут себя родители. Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию и капризничают не

потому, что очень волнуются, а потому, что именно вы — их мамы становитесь суетливыми, резкими в движениях и нервничаете.

4. Практика! Чем больше публичных выступлений, тем больше опыта получает ребёнок, с каждым разом становясь все уверенней в себе и своих возможностях!

Ну а главное -это конечно Ваша поддержка и поддержка близких людей, ведь для ребёнка-это всегда самое важное.

Влияние хореографии на физическое развитие детей.

Хореография – средство умственного, эстетического, нравственного и физического воспитания широкого профиля, ее специфика определяется разносторонним воздействием на человека. Тренировка тончайших двигательных навыков, которая проводится в процессе обучения хореографии, связана с мобилизацией и активным развитием многих физиологических функций человеческого организма: кровообращения, дыхания, нервно-мышечной деятельности. Понимание физических возможностей своего тела способствует воспитанию уверенности в себе, предотвращает появление различных психологических комплексов.

Занятия хореографией способствуют укреплению здоровья, снижению перегрузок, развитию креативности, координации, воспитывают настойчивость, силу воли, коллективизм, художественный вкус.

Хореография влияет на опорно-двигательный аппарат, то есть на систему мышц, костей, суставов, связок и сухожилий. Под действием физических тренировок мышечные волокна утолщаются, кости начинают значительно перестраиваться. Поэтому регулярные занятия танцами укрепляют кости. Физические нагрузки влияют на связки и сухожилия, утолщая их и делая более прочными. Танцы оказывают положительное влияние и на суставы. Амплитуда движений в суставе возрастает, а хрящевая ткань уплотняется. Но не стоит забывать, что чрезмерные физические нагрузки оказывают негативное влияние на состояние суставов.

Хорошо развитая мышечная система – это надежная опора для скелета. Например, из-за слабости мышц спины и плечевого пояса появляется искривление позвоночника, грудная клетка деформируется и как следствие работа легких и сердца затрудняется, ухудшается кровоснабжение мозга и т. д. Развитая мускулатура укрепляют позвоночный столб, берёт часть нагрузки

на себя, тем самым разгружая его, предотвращает "выпадение" межпозвоночных дисков. Под влиянием физической нагрузки мышцы становятся не только более эластичными, но и более твердыми. Занятия танцами способствуют лучшему кровоснабжению и питанию мышц, увеличивают способность мышц к растяжению, эластичные связки совершенствуют движения, увеличивая их амплитуду.

Между тем общеизвестно, насколько важна правильная осанка в жизнедеятельности дошкольника. Любые ее нарушения приводят к хроническим заболеваниям или нарушениям функционирования систем и органов. Именно на данном возрастном этапе, когда происходит формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы функциональных возможностей организма, актуальной является задача формирования правильной осанки, поиска эффективных средств и технологий для ее решения. Таким средством является хореография, ведь именно она позволяет, действуя на мотивационно-эмоциональную сферу, создать стойкий интерес у детей к двигательной деятельности и положительно влияет на формирование правильной осанки.

Опыт современных мастеров танца, педагогов-практиков, специалистов в области физической культуры свидетельствует, что занятия танцем оказывают серьезнейшее воздействие на формирование правильной осанки, способствуют исправлению её функциональных нарушений, укреплению «мышечного корсета» и связочно-мышечного аппарата стопы и голени, развитию чувства равновесия, ловкости, координации, двигательной памяти.

Очевидным становится, что хореографии и танцу необходимо отводить особую роль в формировании осанки у дошкольников. Однако на сегодняшний день единая точка зрения на преподавание хореографии и танца в дошкольном учреждении отсутствует.

Особое место в физическом развитии ребенка, коррекции и формировании правильной осанки отводится упражнениям классического экзерсиса. Он укрепляет весь суставно-мышечный аппарат тела, дает

правильную постановку головы, рук и ног, вырабатывает точность, свободу, эластичность и координацию движений. Соблюдая постановку корпуса, позвоночник выпрямляется и имеет свойство вытягиваться, не смотря на возраст. Благодаря выворотным позициям классического танца, можно избежать «косолапости». Затягивая колени при классических позициях ног, можно выровнять кости ног: бедренную и берцовую.

Регулярные физические нагрузки в ходе занятий по хореографии способствуют совершенствованию нервной системы, положительным сдвигам в ее состоянии. Звуковой ритм, музыкальная синхронизация оказывают благоприятное влияние на ритм сердечных сокращений, глубину и частоту дыхания, координацию моторных рефлексов. Равномерная физическая нагрузка оказывает стимулирующее и нормализующее влияние на показатели иммунитета, развивает динамические возможности и дыхательную систему, укрепляет сердечно–сосудистую систему.

Также важны для формирования осанки, укрепления мышц упражнения партерной гимнастики. Они способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию органов дыхания, отдельных двигательных качеств и способностей (силы, гибкости, координации, ловкости, выносливости); на развитие психики (внимания, сообразительности, ориентировки в пространстве и во времени); развитие музыкальных качеств.

На занятиях по хореографии ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, который ему пригодятся в дальнейшем. Благодаря системе и комплексу упражнений с каждым занятием ребёнку становится интереснее и легче выполнять физически сложные упражнения.

Памятка учащимся

«Как приучить себя заниматься танцами регулярно?»

Где взять столько силы воли, чтобы начать заниматься и сделать занятия регулярными? Как воспитать такую силу воли? Всегда найдется множество отговорок и возможностей пожалеть себя. Главное, следовать определенным правилам:

1) Борьба с ленью и постановка четкой цели. Итак, начинаем борьбу с ленью! Прежде всего, четко и ясно сформулируйте свои цели. Ответьте себе на вопрос «Зачем мне заниматься танцами?» Чтобы поправить здоровье? Чтобы чувствовать себя бодрым? Чтобы найти новых друзей? Чтобы похудеть? Чтобы быть подтянутым и стройным независимо от времени года и возраста? Ответив на эти вопросы, можно определить тот маячок, к которому и нужно стремиться. Исходя из ответов на вопросы, можно сформулировать четкую цель.

Видя перед собой понятную, а главное – положительную цель, вы устремитесь к ней!

2) Будьте честными. Заранее продумайте Ваши действия в случаях, когда вам захочется «откосить» от занятий. Вот несколько примеров.

Возможная отговорка: «У меня недостаточно времени».

Решение: Попробуйте меньше говорить по телефону с подругами, перестаньте смотреть телевизор и играть в интернете! Пользы от этого никакой, а время съедает! Съедает время, которое может принести вам массу пользы и вывести вашу жизнь на новый, более качественный образ жизни! Вы просто не сможете придумать себе отговорку.

Возможная отговорка: «У меня нет сил. Я слишком устал(а), только с учебы пришла, а тут нужно еще и на занятие бежать».

Решение: Вспомните о том, что усталость - это плод нетренированности! Чем больше вы будете заниматься, тем меньше будете уставать! Кроме того, в ходе репетиции вы будете выполнять упражнения для стоп, спины, шеи, которые помогут вам почувствовать себя бодрее. После выполнения этих упражнений Вы не только не устанете, но и зарядитесь энергией и почувствуете себя лучше.

Следует запомнить - смена деятельности — это лучший отдых. Ваша учёба связана с интеллектуальным трудом, а лучшим способом отдохнуть будет именно танцы, а не пирожное или сидение на диване перед телевизором. Упражнения под приятную музыку погрузят Вас в состояние безмятежности и позволят отдохнуть уму. Танцевальные связки быстро избавят вас от агрессии и негативных эмоций. И самое главное после них вы будете чувствовать себя гораздо лучше, чем до! Пропадет вялость и усталость, это как второе дыхание!

И еще несколько советов:

1) Наслаждайтесь процессом. Главное в занятиях – не результат, а процесс! Если занятия будут приносить вам радость, они станут по-настоящему эффективными. А впервые добившись положительного результата, вы уже ни за что не захотите отказаться от танцев.

2) Найдите компанию. Начните танцевать вместе со своим лучшим другом или подругой. Вместе вам будет веселее и интереснее, да и определенная ответственность перед партнером и одновременно здоровый дух соперничества позволят не отступить о поставленной цели.

3) Превратите посещение репетиций в хорошую привычку. Есть такое правило, чтобы что-то вошло в привычку, этим нужно заниматься более 21 дня. Т.е. если начать заниматься танцами более 21 дня, то потом от занятий невозможно будет отказаться!

Здесь очень важен навык самодисциплины. Если Вы хотите добиться своих целей, нужно приучать себя совершать правильные поступки до тех пор, пока они не войдут в привычку!

Памятка для родителей

«Нужно ли заставлять ребёнка заниматься танцами?»

Большинство современных родителей стремятся всесторонне развить своих детей. Поэтому с самого раннего возраста малышей обучают не только чтению и письму, но и различным видам творчества. Хореографическое искусство заслуженно пользуется особой популярностью, поскольку развивает координацию движений, слух, чувство ритма, вырабатывает красивую осанку, походку и манеру держаться у детей.

Отдав ребенка на танцы в юном возрасте, некоторые родители сталкиваются с такой проблемой, как нежелание ребёнка посещать занятия. В этот момент перед родителями встает вопрос, нужно ли заставлять ребенка заниматься дальше и идти против его воли, или же пойти ребенку на уступку и все бросить.

Первое, что необходимо сделать в данной ситуации родителям – это верно и объективно оценить ситуацию. Если ваш ребенок отказывается посещать занятия хореографией, последовательно оцените несколько важных моментов:

- 1) Выясните истинную причину, почему ребенок не хочет заниматься танцами. Вашему ребенку может быть по-настоящему неинтересно и скучно занятие, которое противоречит его природе. Бывает, что флегматичные по природе малыши тяготеют больше к спокойным занятиям, которые требуют сосредоточенности и усидчивости. Если ваш ребенок относится к этому типу темперамента, не нужно идти против его желания. Попробуйте отдать его на обучение рисованию или музыке. Возможно, вы увидите, что глаза ребенка заблестят и наполнятся радостью. Однако, не позволяйте ребенку пропустить и бросить занятия танцами из-за лени. Лени, время от времени склонны испытывать как взрослые, так и дети. Это чувство у ребенка необходимо

систематически преодолевать с помощью стимулов и переключения внимания на позитив.

2) Протестируйте у специалистов наличие способностей к танцам у ребенка. Чтобы сразу же снять необоснованные возражения ребенка по поводу занятий танцами, необходимо выяснить у профессиональных хореографов, есть ли у него творческие задатки и насколько природные данные соответствуют требованиям. Если преподаватели увидели в вашем малыше одаренность и хорошие способности, постарайтесь преодолеть первоначальное нежелание ребенка посещать уроки хореографии. Со временем он может полюбить их и скажет вам спасибо за проявленное терпение.

3) Узнайте, какая атмосфера царит в хореографической студии. Известны случаи, когда дети не желают посещать танцевальную школу из-за сильного психологического давления со стороны преподавателей или неприятия детей. Хореографы должны быть корректными и внимательными ко всем ученикам, независимо от степени их одаренности. Если вам стали известны факты непрофессионализма в танцевальной школе, лучшим решением станет ее замена. И ни в коем случае не стоит сразу же из-за одного некорректного преподавателя или отдельно взятой школы отказываться от обучения ребенка танцам.

4) Присмотритесь к настроению своего ребёнка после занятия. Очень часто маленькие дети проявляют нежелание идти на танцы и заниматься, т.к. в этот момент увлечены каким-либо другим интересным занятием, игрой, просмотром кино. Детям трудно бывает отказаться от того, что им интересно в данную минуту, чтобы сделать то, что принесет пользу в будущем. Но малыши также быстро увлекаются другим занятием. Если после урока ребенок весел, улыбается, рассказывает о своих впечатлениях, танцы ему нравятся. Постарайтесь преодолеть возражения ребенка и напомнить ему, что на занятиях бывает очень интересно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Тест на импровизационные способности (Л. Д. Ивлева)

Цель – определить уровень импровизационных способностей учащихся.

Диагностика учащихся проходила малыми группами по 3–4 человека. Учащимся было предложено прослушать музыкальный материал и определить темп, музыкальный размер, характер, эмоции и т. д. Далее учащиеся должны были передать характер и настроения музыка в движении, с минимальным использованием ранее изученной лексики.

За выполнение данного теста учащимся начислялось от 1 до 3 баллов:

– 3 балла – высокий уровень. Учащийся демонстрирует большое количество движений, построенных на собственной импровизации, выражает эмоции, передаёт танцем настроение музыки;

– 2 балла – средний уровень. Учащийся демонстрирует лишь некоторую собственную импровизацию, слабо эмоционален и выразителен;

– 1 балл – низкий уровень. Отсутствие собственной импровизационной лексики, повторение ранее изученных элементов и движений, скованность, отсутствие эмоций и выразительности.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Тест на артистические данные (Е. В. Асташкина)

Цель – выявить уровень артистических данных.

Учащимся в индивидуальной последовательности было предложено изобразить персонаж, действие или ситуацию только с применением мимики, жестов, пантомимы. Каждому начислялось от 1 до 3 баллов:

– 3 балла – высокий уровень. Креативное изображение настроений персонажа, нестандартное использование мимики и пантомимы;

– 2 балла – средний уровень. Учащийся слабо передавал настроение героя с использованием мимики, пытался привнести что – то новое в настроение персонажа;

– 1 балл – низкий уровень. Формальное изображение предложенных персонажей с использованием шаблонной лексики, слабовыраженная мимика и неиспользование пантомимы, стеснительность.

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Диагностика групповой сплочённости. Тест Сишора

Цель – определить уровень дружественной атмосферы группы, сплочённость.

Оборудование – лист бумаги, ручка.

Учащимся предлагалось пройти тест из 5 вопросов, на каждый из которых есть несколько вариантов ответа

Ход тестирования: «Добрый день дорогие ребята! Перед Вами 5 вопросов, на каждый из которых есть несколько вариантов ответа. Ваша задача выбрать наиболее подходящий для Вас вариант ответа и написать его номер напротив номера вопроса».

Вопрос 1: «Как ты ощущаешь себя в своей группе?»

- а) чувствую себя её частью, частью коллектива. У меня есть друзья, с которыми я общаюсь (3 балла);
- б) чувствую себя некомфортно в группе, почти не с кем не общаюсь (2 балла);
- в) мне не нравится моя группа, у меня нет друзей (1 балл);
- г) затрудняюсь ответить (1 балл).

Вопрос 2: «Какие отношения у тебя с другими участниками группы?»

- а) хорошие, у меня есть друзья и общие темы для разговоров (3 балла);
- б) нормальные, у меня есть несколько друзей с кем можно поговорить (2 балла);
- в) плохие. Я не с кем не общаюсь (1 балл);
- г) затрудняюсь ответить (1 балл).

Вопрос 3: «Какие отношения у тебя с педагогом?»

- а) хорошие. Мне нравится мой педагог (3 балла);

- б) мой педагог мне безразличен (2 балла);
- в) плохие. Мне не нравится мой педагог (1 балл);
- г) затрудняюсь ответить (1 балл).

Вопрос 4: «Как группа, по твоему мнению, относится к занятиям?»

- а) отлично. Нам всегда нравятся наши занятия, мы хотим научиться чему-то новому и выступать на сцене (3 балла);
- б) обычно. Мы просто занимаемся потому что хотим вступать на сцене (2 балла);
- в) не знаю (1 балл);
- г) затрудняюсь ответить (1 балл).

Вопрос 5: «Перешёл бы ты в другую группу/коллектив?»

- а) очень хочу остаться в своей группе/коллективе (3 балла);
- б) скорее бы остался в своей группе/коллективе (2 балла);
- в) да, я очень хочу перейти в другую группу/коллектив (1 балл);
- г) затрудняюсь ответить (1 балл).

Интерпретация результатов:

– «Высокий уровень» (В) - 15 баллов. Дети прекрасно чувствуют себя в группе, имеют друзей, хорошо относятся к педагогу;

– «Уровень выше среднего» (В/с) - 12-15 баллов. Учащиеся ощущают себя частью группы, имеют друзей, хорошо относятся к педагогу;

– «Средний уровень» (С) - 7-11 баллов. Учащимся комфортно в группе, но практически не с кем не общаются, имеют мало друзей, безразличны к педагогу;

– «Низкий» (Н) - 5-6 баллов. Дети отстранены от группы, не ощущают себя её частью. У них нет друзей, не любят педагога и проявляют желание сменить группу/коллектив.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Тренинг «Дружная семья» М.А. Городецкая

Цель – сплочение детского коллектива, создание дружественной атмосферы, сотрудничество.

Задачи:

- знакомство педагога и детей;
- поближе узнать друг друга;
- наладить дружественный контакт между участниками коллектива.

С учащимися проводились «занятия - десятиминутки» на сплочение коллектива, снятие эмоционального напряжения, активизацию совместной деятельности, дружелюбие.

Занятие №1 «Знакомство педагога и учащихся»

Упражнение 1 «Знакомство».

Цель – знакомство педагога и детей, поддержание дружеского микроклимата в коллективе.

Оборудование: цветные карандаши, лист бумаги и булавки на каждого.

Инструкция: педагог и учащиеся должны написать на листе бумаги своё имя и нарисовать какой-то рисунок, символ и т.д., которые они ассоциируют с собой. Затем все участники должны разбиться на пары, обменяться листами и попытаться найти что-то общее в своих рисунках.

Упражнение 2 «Дорога эмоций».

Цель – научиться распознавать эмоции ближнего, развитие социального интеллекта.

Инструкция: сидя или стоя в кругу, педагог начинает и делает определённое выражение лица, с которым смотрит на соседа справа. Далее тот повторяет эмоцию педагога и начинает передавать её по кругу.

Упражнение 3 «Рисунок на спине».

Цель – развить тонкости восприятия партнёра.

Инструкция: сидя или стоя в колонне, педагог рисует на спине впереди стоящего учащегося какой-то рисунок, который ему надо «прочитать» не глядя и нарисовать такой же рисунок на спине следующего. Далее начиная с последнего каждый называет то, что было нарисовано.

В начале рисунки должны быть простыми – круг, квадрат и т.д.

Для рисования используется указательный палец.

Упражнение 4 «Клубок».

Цель – сплочение коллектива, поддержание позитивного настроения на занятии.

Инструкция: выбирается ведущий, которому завязываются глаза. Остальные учащиеся берутся за руки, кроме первого и последнего, и не разрывая рук начинают «запутываться в клубок». Задача ведущего этот клубок распутать.

Занятие №2 «Сплочение коллектива»

Сплоченность – особенность межличностных отношений в коллективе, единство ценностей, целей, мотивов деятельности в пределах совместного развития. Дружественные контакты во время работы и отдыха формируют крепкий социально – психологический климат внутри коллектива.

Факторы, влияющие на социально – психологический климат коллектива, обусловлены индивидуальными и психологическими особенностями каждого члена этого коллектива. Педагогу важно поддерживать межличностные отношения в детском коллективе, оптимизировать психологическую совместимость.

Упражнение 1 «Улыбка».

Цель: создание приятной психологической атмосферы между учащимися.

Инструкция: передать лучезарную жизнерадостную улыбку соседу слева и справа.

Упражнение 2 «Животные».

Цель: развить коммуникативные способности, слушать и слушать окружающих, налаживание контакта между учащимися.

Инструкция: учащиеся встают в круг, педагог подходит к каждому и говорит на ухо шёпотом какое-то животное. Дети закрывают глаза, педагог просит «заговорить» учащихся языком того животного, которое ему назвали.

Упражнение 3 «Нарисуй по точкам».

Цель – развитие воображения.

Оборудование: лист бумаги, карандаши.

Инструкция: разбиться на пары. Поставить на бумаге в хаотичном порядке 20 точек, обменяться с партнёром листами. Каждый должен соединить линиями точки так, чтобы получилось изображение. В конце упражнения каждый показывает получившийся рисунок группе, а учащиеся должны угадать что на нём нарисовано.

Упражнение 4 «Путешествие с облаками».

Цель – развитие фантазии и воображения у учащихся, развитие навыка импровизации.

Оборудование: музыкальное сопровождение, магнитофон, флэш-карта.

Инструкция: дети садятся на пол и закрывают глаза, делают 2-3 глубоких вдоха. Открывают глаза

Педагог: «Я хочу пригласить Вас, дети, в увлекательное путешествие с облаками. Представьте, что сейчас рядом с Вами мягкие пушистые облака.

Прыгните на одно из них, представьте, что облако начало двигаться и Вы вместе с ним. Вдруг подул лёгкий ветерок и облако полетело. Передвигайтесь по залу «на облако» не сталкиваясь с остальными. Вдруг, вы прилетели и приземлились в том месте где Вам хорошо, радостно и весело. Вы должны спрыгнуть с облака и потанцевать с остальными детьми. (Дети должны проявить способности в импровизации).

Вдруг прилетело облако, Пора возвращаться!»

Занятие №3 «Снятие эмоционального напряжения»

Эмоциональное напряжение – психофизическое состояние организма, характеризующееся адекватной выраженностью эмоциональных реакций. Пребывание в таком состоянии позволяет наилучшим образом достигать поставленных целей и задач. Однако длительное пребывание в эмоциональном напряжении вызывает стресс и хроническую усталость.

Упражнение 1 «Улыбка».

Цель: создание приятной психологической атмосферы между учащимися.

Инструкция: передать лучезарную жизнерадостную улыбку соседу слева и справа.

Упражнение 2 «Морское побережье».

Цель: навык перевоплощения, развитие воображения.

Оборудование: музыкальное сопровождение, колонки, флэш-карта.

Инструкция: учащиеся должны представить себя морскими обитателями (рыбы, морские коньки, тюлени, и т.д.) и с помощью движений, жестов и поз изобразить своих персонажей.

Занятие №4 «Улучшение эмоционального и физического самочувствия»

Упражнение 1 «Улыбка».

Цель: создание приятной психологической атмосферы между учащимися.

Инструкция: передать лучезарную жизнерадостную улыбку соседу слева и справа.

Упражнение 2 «Австралийский дождь».

Цель: обеспечить психологическую разгрузку участников коллектива.

Ход упражнения: дети встают в круг.

Инструкция:

Педагог: «Дети, знаете ли вы что такое австралийский дождь? Нет? Тогда давайте вместе послушаем, какой он. Сейчас по кругу цепочкой вы будете передавать мои движения. Как только они вернуться ко мне, я передам следующие. Следите внимательно!»

- «В Австралии поднялся ветер» (ведущий трет ладони);
- «Начинает капать дождь» (клатанье пальцами);
- «Дождь усиливается» (поочередные хлопки ладонями по груди);
- «Начинается настоящий ливень» (хлопки по бедрам);
- «А вот и град – настоящая буря» (топот ногами);
- «Но что это? Буря стихает» (хлопки по бедрам);
- «Дождь утихает» (хлопки ладонями по груди);
- «Редкие капли падают на землю» (клатанье пальцами);
- «Тихий шелест ветра» (потирание ладоней);
- «Солнце!» (руки вверх).

Упражнение №2 «Распускающийся бутон».

Цель: активизировать совместную деятельность детей в малых группах.

Инструкция: «Ребята, разбейтесь на группы по пять человек. Сядьте в круг на пол и возьмитесь за руки. Постарайтесь все вместе одновременно

встать, не отпуская рук. Вы можете предварительно обсудить кто где будет стоять, чтобы лучше выполнить эту задачу. Сейчас каждая группа превращается в расцветающий бутон. Для этого надо отклоняться назад, крепко держа друг друга за руки».

Упражнение №3 «Подарки».

Инструкция: дети дарят друг другу подарки, не говоря о них, а показывая средствами пантомимы. Получив подарок, ребенок благодарит и делает подарок следующему участнику. В конце дети должны поблагодарить друг друга за подарки.

Упражнение №4 «Солнышко».

Цель: Вызвать у детей положительные эмоции

Инструкция: Всем участникам раздаются чистые листы. Они рисуют во весь лист солнышко с количеством лучиков, равных количеству участников, исключая себя. В центре солнышка пишут свое имя. Затем по кругу передают друг другу листы, вписывают пожелания, комплименты над лучиками. Листы, пройдя круг, возвращаются к своему хозяину

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

Результат исследования выносливости учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	1
4	Полина В.	1	Ольга З.	3
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	3	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	1
10	Полина П.	3	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	3	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 7

Результат тестирования учащихся на гибкость тела вперёд на
констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	3
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	3	Елена П.	1
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 8

Результат тестирования учащихся на гибкость тела назад на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	1	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	3
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	2
10	Полина П.	2	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	1	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 9

Результат тестирования координации учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	1
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	1
7	Ксения Л.	1	Елизавета Н.	3
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	2
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	1	Елена П.	1
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 10

Результат тестирования выворотности учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	1	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	1	Милана М.	1
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	3	Елена П.	1
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 11

Результат тестирования подъёма стопы у учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	1	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	1
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	1	Милана М.	1
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	3
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	2
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	1	Елена П.	1
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	1	Дарья Я.	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 12

Результат тестирования шага у учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	1	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	1
10	Полина П.	1	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	3
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 13

Результат тестирования прыжка у учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	1	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	2
4	Полина В.	3	Ольга З.	1
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	3	Милана М.	1
7	Ксения Л.	1	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	1
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	1	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 14

Результат тестирования устойчивости учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	1	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	1
3	Галина Б.	1	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	1	Валерия К.	1
6	Олеся Л.	2	Милана М.	1
7	Ксения Л.	1	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	1
10	Полина П.	2	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	1	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	1
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	1
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 15

Результат тестирования способности к вращению у учащихся на констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	1	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	1
4	Полина В.	1	Ольга З.	3
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	1
6	Олеся Л.	1	Милана М.	2
7	Ксения Л.	1	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	1
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	2
10	Полина П.	3	Алёна П.	1
11	Ксения Р.	1	Елена П.	1
12	Мария Р.	1	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	1
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 16

Результат тестирования музыкальных способностей учащихся на
констатирующем этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	3
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	1
4	Полина В.	1	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	1	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	3	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	3
10	Полина П.	2	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	3	Елена П.	3
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	1	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 17

Результат тестирования импровизационных способностей учащихся на констатирующем этапе (тест Л.Д. Ивлева)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	1
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	3
4	Полина В.	1	Ольга З.	1
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	1	Милана М.	1
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	1	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	1
10	Полина П.	1	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	1
12	Мария Р.	1	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 18

Результат тестирования артистических способностей у учащихся на констатирующем этапе (тест Е.В. Асташкина)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	3
2	Анастасия А.	1	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	1
5	Дарья Е.	1	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	1	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	1	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	1
11	Ксения Р.	1	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 19

Результат выявления групповой сплочённости у учащихся на констатирующем этапе (тест Сисора)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Уровень	Имя, Ф. учащегося	Уровень
1	Аделаида А.	В/с	Милана Б.	В/с
2	Анастасия А.	В	Эвелина Б.	С
3	Галина Б.	С	Дарья Д.	В
4	Полина В.	Н	Ольга З.	С
5	Дарья Е.	С	Валерия К.	В/с
6	Олеся Л.	В/с	Милана М.	С
7	Ксения Л.	Н	Елизавета Н.	Н
8	Алёна М.	В	Екатерина Н.	В
9	Ирина О.	С	Елизавета П.	С
10	Полина П.	В/с	Алёна П.	Н
11	Ксения Р.	Н	Елена П.	В/с
12	Мария Р.	В/с	Дарья Х.	С
13	Екатерина Ш.	С	Алиса Ш.	В
14	Аделина Ш.	В/с	Виктория Ш.	В/с
15	Виктория Я.	В	Дарья Я.	В

Интерпретация результатов:

«В» - высокий уровень.

«В/с» - уровень выше среднего.

«С» - средний уровень.

«Н» - низкий уровень.

ПРИЛОЖЕНИЕ 20

Результат исследования выносливости учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	3
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	3	Милана М.	2
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	1
10	Полина П.	3	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	3	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 21

Результат тестирования учащихся на гибкость тела вперёд на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	1
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	3	Милана М.	3
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	3	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 22

Результат тестирования учащихся на гибкость тела назад на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	2	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	3
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	2
10	Полина П.	3	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	2	Елена П.	3
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 23

Результат тестирования координационных способностей учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	3
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	2
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 24

Результат тестирования выворотности учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	3
10	Полина П.	2	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	3	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 25

Результат тестирования подъёма стопы у учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	3
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	3	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 26

Результат тестирования шага у учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	2	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	2
10	Полина П.	2	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	3
12	Мария Р.	3	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	2

ПРИЛОЖЕНИЕ 27

Результат тестирования прыжка у учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	3
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	3	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	2
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	3	Елена П.	3
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	3	Виктория Ш.	3
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 28

Результат тестирования устойчивости учащихся на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	3
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	1
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	1	Елизавета П.	2
10	Полина П.	3	Алёна П.	3
11	Ксения Р.	2	Елена П.	3
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 29

Результат тестирования способности учащихся к вращению на контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	2	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	3
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	2
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	3	Екатерина Н.	2
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	1
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 30

Результат тестирования музыкальных способностей учащихся на
контрольном этапе

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	3
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	2
4	Полина В.	2	Ольга З.	3
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	3	Милана М.	2
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	2	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	3	Елена П.	3
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	2	Алиса Ш.	2
14	Аделина Ш.	2	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 31

Результат тестирования импровизационных способностей учащихся на контрольном этапе (тест Л.Д. Ивлева)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	2
2	Анастасия А.	3	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	2	Дарья Д.	3
4	Полина В.	2	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	3	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	3	Елизавета Н.	3
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	2
10	Полина П.	2	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	3	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	3
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	3
14	Аделина Ш.	3	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	3	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 32

Результат тестирования артистических способностей учащихся на контрольном этапе (тест Е.В. Асташкина)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Баллы	Имя, Ф. учащегося	Баллы
1	Аделаида А.	3	Милана Б.	3
2	Анастасия А.	2	Эвелина Б.	2
3	Галина Б.	3	Дарья Д.	2
4	Полина В.	3	Ольга З.	2
5	Дарья Е.	2	Валерия К.	3
6	Олеся Л.	2	Милана М.	2
7	Ксения Л.	2	Елизавета Н.	1
8	Алёна М.	2	Екатерина Н.	3
9	Ирина О.	3	Елизавета П.	3
10	Полина П.	3	Алёна П.	2
11	Ксения Р.	2	Елена П.	2
12	Мария Р.	2	Дарья Х.	2
13	Екатерина Ш.	3	Алиса Ш.	1
14	Аделина Ш.	1	Виктория Ш.	2
15	Виктория Я.	2	Дарья Я.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 33

Результат выявления групповой сплочённости учащихся на контрольном этапе (тест Сисора)

№	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Имя, Ф. учащегося	Уровень	Имя, Ф. учащегося	Уровень
1	Аделаида А.	В	Милана Б.	В
2	Анастасия А.	В	Эвелина Б.	В/с
3	Галина Б.	В/с	Дарья Д.	В
4	Полина В.	С	Ольга З.	С
5	Дарья Е.	В/с	Валерия К.	В/с
6	Олеся Л.	В	Милана М.	В/с
7	Ксения Л.	С	Елизавета Н.	С
8	Алёна М.	В	Екатерина Н.	В
9	Ирина О.	В/с	Елизавета П.	С
10	Полина П.	В	Алёна П.	С
11	Ксения Р.	С	Елена П.	В/с
12	Мария Р.	В	Дарья Х.	С
13	Екатерина Ш.	В/с	Алиса Ш.	В
14	Аделина Ш.	В/с	Виктория Ш.	В/с
15	Виктория Я.	В	Дарья Я.	В

Интерпретация результатов:

«В» - высокий уровень.

«В/с» - уровень выше среднего.

«С» - средний уровень.

«Н» - низкий уровень.