муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5»
(МБУ ДО ЦДТ № 5)

Михеева Наталья Владиславовна

Подписано цифровой подписью: Михеева Наталья Владиславовна
Дата: 2023.09.08 15:23:29 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____Л.М. Шишкова
31.08.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
художественной направленности
«ДВИЖЕНИЕ И ПЛАСТИКА ДУШИ»

Возраст учащихся: 5-10 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: стартовый

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
(протокол № 1 от 29.08.2023 г.)

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
(протокол № 1 от 31.08.2023 г.)

Разработчик программы: педагог дополнительного образования
Лапицкая Ирина Викторовна

г. Ульяновск

СОДЕРЖАНИЕ:

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
1.1. Пояснительная записка……...
1.2. Содержание программы…….....
1.3. Планируемые результаты……..…….

II. Комплекс организационных педагогических условий
2.1. Календарный учебный график…….…….....
2.2. Условия реализации программы……...
2.3. Формы аттестации/контроля, формы подведения итогов….....
2.4. Оценочные материалы ……...…...
2.5. Методическое обеспечение программы……...

III. Список литературы…….....
IV. Приложения…….....

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

История становления хореографического искусства - это результат эволюции человеческой культуры, социальных особенностей каждого времени, это история эволюции народно-танцевального искусства. История искусства танца уходит в седую древность. На заре своего существования человечество открыло способы выражения мыслей, эмоций, поступков через движение.

Возродилось целое искусство - хореография. Она, по существу, не имеющая системы записей движений, передавала устно, как эстафету, все ценное и наиболее выразительное, что было на протяжении ее истории.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей **«Партерная гимнастика»** предназначена для образовательно-воспитательного процесса в учреждении дополнительного образования детей, является дополнительной частью к основному объему обучения по программам «Танцевальная азбука» и «Танцевальный алфавит», реализующихся на базе ЦДТ №5 в объединении «Хореографический ансамбль Совершенство».

Художественно направленность программы помогает в развитии эстетических способностей детей способами хореографии, включает в себя комплексное развитие ребенка путем художественного воспитания. Среди множества форм художественного воспитания подрастающего поколения хореография занимает особое место. Занятия танцем не только учит понимать и создавать прекрасное, они развивают образное мышление и фантазию, дают гармоничное пластическое развитие.

Программа **«Партерная гимнастика»** является модифицированной с авторским подходом разработки, так как она приведена в соответствие с современными требованиями, в ней учтены положения новых нормативных документов по вопросам обучения, воспитания и развития детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«Партерная гимнастика»** разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79).
2. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 г.
5. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.
6. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
7. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
8. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

9. Методические рекомендации от 20.03.2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Локальные акты ЦДТ № 5:

1. Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Ульяновска «Центр детского творчества № 5».
2. Положение о проектировании дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.
3. Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
4. Лицензия № 3050 от 21.11.2016 г. на осуществление образовательной деятельности.

Дополнительность программы заключается в ее актуальности и необходимости создания как вспомогательного инструмента обучения и воспитания детей, занимающихся в хореографических коллективах, для физического развития детей, пластики движений и снятия скованности по средствам танцевальной деятельности у учащихся, выступающих на сцене, чего нет в программах общего образования.

Программа направлена на гармоничное развитие личности, формирование у воспитанников танцевальных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Синкретичность танцевального искусства подразумевает развитие чувства ритма, умение слышать и понимать музыку, согласовывать с ней свои движения, одновременно развивать и тренировать мышечную силу корпуса и ног, пластику рук, грацию и выразительность.

Занятия хореографией дают организму физическую нагрузку, равную сочетанию нескольких видов спорта. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотные манеры поведения в обществе, дают представление об актерском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания.

Уровень реализуемой программы стартовый

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, особое внимание уделяется культуре, искусству и приобщению детей к здоровому образу жизни, к общечеловеческим ценностям. Укрепление психического и физического здоровья. Получение общего эстетического, морального и физического развития, через занятия партерной гимнастики.

Отличительной особенностью программы является целенаправленное обучение детей основам развития физических данных и выносливости, позволяющее в дальнейшем наиболее полно использовать природные и физические способности детей для раскрытия их танцевальных качеств.

Методика преподавания в объединении в основе своей опирается на школу профессионально-хореографического обучения. Ребенок должен не только грамотно и убедительно решать каждую из возникающих по ходу его работы творческих задач, но и осознавать саму логику их следования. Поэтому важным методом обучения танцам является разъяснение ребенку последовательности действий в постановочной работе.

Прохождение каждой новой темы предполагает постоянное повторение пройденных тем, обращение к которым диктует практика.

Изучение программного материала дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **«Партерная гимнастика»** может проходить с

применением дистанционных технологий при разработке комплекса методов и приёмов, направленных на развитие хореографических навыков (далее ДОТ). Дистанционные образовательные технологии реализуются в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и педагогических работников.

Данная программа имеет относительно самостоятельные части программы - модули, которые представляют собой относительно законченный элемент образовательной программы, которые могут быть изучены автономно как отдельные программы с формализованными конкретными результатами обучения и формами контроля.

Новизна программы обусловлена здоровьесберегающим сопровождением воспитательно-образовательного процесса, целенаправленным развитием мышечного аппарата с учетом возрастных особенностей, психологического и физического развития обучающихся.

Программа предусматривает связь с программами средней общеобразовательной школы: физкультурой, этикой, анатомией, ЗОЖ (здоровый образ жизни), Мировой художественной культурой.

Данная программа может быть использована для работы педагогов на занятиях других центрах детского творчества, в школах, также в подростковых клубах для детей младшего и среднего возраста.

Адресат программы

Программа предназначена для детей в возрасте от 5 до 10 лет.

Дети возраста 5-7 лет быстро утомляются. Внимание быстро переключается. Ребенок сосредоточен до тех пор, пока интерес не угаснет. Появление нового предмета, нового задания, тотчас переключает внимание на него. Длительное время ребенок не может выполнять одно и тоже движение. Ведущим у детей является конкретно-образное мышление, т.е. педагог должен использовать в своей работе яркое словесное рисование – описание, сравнение, наглядность, показ. Их мировоззрение носит чувственный характер. Это игровой возраст, для него характерны жизнерадостность, подвижность, доверчивость. Задания педагога выполняют не обсуждая. Возбуждение сильнее, чем торможение.

Запас двигательных навыков детей еще не велик. Движения детей еще плохо организованы и координированы для сложных упражнений. Относительная слабость мускулатуры и гибкость костей могут привести к плохой осанке и искривлению позвоночника. Двигательный аппарат ребенка недостаточно окреп, что вызывает необходимость внимания к дозировке упражнений.

Дети 8-10 лет. Внимание детей еще не устойчиво. Они легко отвлекаются, легче воспринимают конкретный материал, живой образ для них ближе, нежели отвлеченные понятия. Игра в процессе занятия представляется естественной. Их эмоции ярки и проявляются открыто и непосредственно. В этом возрасте дети жизнерадостны и доверчивы. Они еще похожи на детей 5-7 лет, хотя физически более крепкие, быстрее понимают, лучше запоминают. На уроке разучивается больше танцевальных движений, в отличии 5-7 летних, где основу занятий составляют игровые ситуации, а танец еще не стал главным.

Наполняемость групп: 1 группа – 15 человек.

Дети распределяются по группам, формирование которых осуществляется в соответствии с подготовленностью и возрастом. Каждая группа имеет своё название и свой репертуарный план.

Объём и срок реализации Образовательная программа предусматривает 1 год обучения, из расчета 72 часа: по 2 часа 1 раз в неделю; продолжительность одного занятия - 45 минут, с перерывом 15 минут для отдыха детей и проветривания помещения.
1-ый модуль-16 недель, 2-ой модуль- 20 недель.

Форма обучения очная. В случае отмены очных занятий связанных: с введением карантинных мероприятий; с плохими погодными условиями и особыми распоряжениями (Министерства образования и науки Ульяновской области или Министерства Просвещения РФ, или Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ульяновской области, или Управления образования администрации города Ульяновска), данная программа предусматривает электронное обучение с применением дистанционных технологий.

Закон № 273—ФЗ, гл. 2, ст. 17. п. 2), «допускается сочетание различных форм получения образования и форм обучения» (Закон № 273-ФЗ. гл. 2. ст. 17. п.4).

Особенности организации образовательного процесса

Учащиеся приходят в объединение добровольно, активно участвуют в процессе проведения занятий, осуществляется взаимосвязь между педагогом, воспитанником и его родителями (законными представителями). Родителям (законным представителям) рекомендуется предоставить справку.

В группы записываются все желающие по личному заявлению или заявлению родителей (законных представителей).

Группы II модуля обучения формируются из учащихся, закончивших I модуль обучения или ранее обучавшихся, но по разным причинам, прекратившим занятия, но имеющим хореографические способности.

Комплектование групп осуществляется с учетом возрастных и психологических особенностей детей.

Форма образовательного процесса по данной программе: групповая с постоянным составом учащихся.

Группы формируются: от 5 до 7, с 6 до 8 лет, с 7 до 9 лет, с 8 до 10 лет.

Используются виды занятий: теория, практика, комплексные, тренировочные, диагностические.

Формы проведения занятий: беседы, игра, показ, рассказ, показ, концерты, фестивали…. Для более младшего возраста занятия проходят в игровой форме. Для более старшего возраста в репертуар ансамбля входят танцы с современными стилями.

При ***дистанционном обучении*** по программе используются следующие формы дистанционных технологий:

-видео- и аудио- занятия, лекции, мастер-классы;

-открытые электронные библиотеки, виртуальные краеведческие музеи, концерты……;

- адресные дистанционные консультации…

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие интернет платформы и сервисы: сетевой город, ZOOM, чаты Viber, в Контакте и т.д.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, даются задания и присылаются ответы, проводятся индивидуальные консультации по телефону, индивидуальные занятия по видеосвязи в Viber, ZOOM/

В рамках онлайн занятий посредством платформ ZOOM, Skype, Webinar и другие, педагог предоставляет теоретический материал по теме.

В офлайн режиме посредством социальных сетей и мессенджеров учащимся передается видео, презентационный материал с инструкцией выполнения заданий, мастер-классы и др.

Цифровая образовательная среда:

- Информационно-коммуникационная образовательная платформа **«Сферум»**
- Онлайн-сервис **Яндекс. Телемост**
- Система дистанционного обучения **«Mirapolis»**

- Мессенджер «**Telegram»**

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы развитие физических данных учащихся для более успешного освоения того или иного вида танца.

Задачи

Обучающие:

- Познакомить с комплексной техникой безопасности.
- Передача учащимся необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Обучение навыкам правильной осанки и рационального дыхания.
- Обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции.
- Обучить танцевальному этикету.

Развивающие:

- Развивать произвольность поведения.
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы ребенка.
- Формировать навык оценки результатов деятельности;
- Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся.
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- Развитие координации в пространстве, умение координировать различные типы движений.

Воспитательные:

- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Создание положительного эмоционального настроя, уверенности в своих силах.
- Использование этических особенности танца и культуры движения для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.
- Сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Воспитать культуру эмоций.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов				Форма контроля
		Всего	Т	П	К	
1	**Вводное занятие. (правила техники безопасности)**	**2**	**1**		**1**	Практическое задание, тестирование.
2	**Теоретические сведения (основы знаний)**	**6**	**3**	**3**		
1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	1	1		Наблюдение, устный опрос
2	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2		Устный опрос, практическое задание
3	**Общая физическая подготовка**	**22**	**4**	**18**		
1	Музыкально-ритмические упражнения	4	1	3		Практическое задание, наблюдение
2	Упражнения в ходьбе и беге	4	1	3		Практическое задание, наблюдение
3	Упражнения для плечевого пояса и рук	4	1	3		Практическое задание, наблюдение
4	Упражнения для ног и туловища	4	1	3		Практическое задание, наблюдение
5	Комплексы общеразвивающих упражнений.	6		6		Практическое задание, наблюдение
6						
4	**Итоговое занятие**	**2**			**2**	Практическое задание, контроль
Итого:		**32**	**8**	**21**	**3**	
2 МОДУЛЬ						
№ п/п	**Раздел, тема**	**Количество часов**				**Форма контроля**
		Всего	**Т**	**П**	**К**	
1	**Вводное занятие.**	**2**	**1**	**1**		Практическое задание, устный опрос
2	**Специальная физическая подготовка**	**36**				
2.1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	4	1	3		Практическое задание, наблюдение
2.2	Укрепление мышечного корсета	8	1	7		Практическое задание, наблюдение
2.3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	6	1	5		Практическое задание, наблюдение
2.4	Упражнение на равновесие	8	1	7		Практическое задание, наблюдение
2.5	Упражнение на гибкость	6	1	5		Практическое задание, наблюдение
2.6	Дыхательные упражнения	2	1	1		Наблюдение, практическое задание

2.7	Упражнения на расслабление	2	1	1		Наблюдение, устный опрос, практическое задание
3	**Итоговое занятие**	**2**			**2**	Практическое задание, наблюдение
Итого:		**40**	**8**	**30**	**2**	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА:

1-ый модуль

№ 1 Вводное занятие. ТБ. Диагностика (возможно эл.обучение с применением дистанционных технологий)

Знакомство с программой первого года обучения. Правила по технике безопасности труда и личной гигиены на занятиях. Игры на знакомство (в классе, в парке, на природе).

Цель: знакомство обучающихся с образовательной программой «Танцевальный алфавит», создание творческого микроклимата в группе.

Задачи: ознакомить учащихся с правилами посещения хореографического ансамбля и Центра творчества.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний)

Теория: Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души (1 час).

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём).

Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни), взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением; художественное и выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приёмом преподавания.

Практика: Музыкально-ритмическая деятельность включает ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры для школьников 1-2 класса, слушание и разбор танцевальной музыки для школьников 3 и 4 классов. Упражнения этого раздела способствует развитию музыкальности: формировать восприятие музыки, развития чувства ритма и лада, обогащение музыкально — слуховых представлений, развитие умений координировать движений с музыкой.

Контроль по темам: Элементы музыкальной грамоты. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением. Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Техническое оснащение: хореографический класс, гимнастические коврики, фортепиано или музыкальный центр.

Формы подачи материала. Устное изложение, объяснение, демонстрация.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 3. Общая физическая подготовка

Теория: ознакомление с правилами выполнения необходимых комплексов упражнений и комбинаций; ежедневное методическое разъяснение каждого упражнения; знакомство с техникой безопасности выполнения сложных комбинаций и гимнастических элементов в партере.

Практика: Упражнения в ходьбе и беге. Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлёстом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук. На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног. На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища. На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Техническое оснащение: хореографический класс, гимнастические коврики, фортепиано или музыкальный центр.

Формы подачи материала. Устное изложение, объяснение, демонстрация.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

Раздел 4. Итоговое занятие (2 часа).

Практика: Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей учащихся посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Модуль 2.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Теория. Решение организационных вопросов по расписанию, комплектованию групп детского объединения «Совершенство». Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на учебном занятии. Обсуждение танцевального репертуара и концертной деятельности на год. Решение проблем: оформления и оборудования класса, подготовки костюмов.

Практика. Обсуждение темы и предмета обучения. Просмотр видеоматериала по хореографии. Опрос по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.

Формы подачи материала. Устное изложение, обсуждение, наглядный показ танцевальных движений, показ видео материалов.

Оборудование и материалы. Компьютер (ноутбук), инструкция по ТБ, расписание занятий и групп.

Формы контроля. Опрос

Предполагаемые результаты.

Учащиеся должны иметь представление:

– о теме, предмете обучения.

Учащиеся должны знать:

– правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять правила техники безопасности и поведения на учебном занятии.

Раздел 2. Специальная физическая подготовка

Теория: ознакомление с правилами выполнения необходимых комплексов упражнений и комбинаций; ежедневное методическое разъяснение каждого упражнения; знакомство с техникой безопасности выполнения сложных комбинаций и гимнастических элементов на середине зала с использованием специального покрытия (маты).

Практика: Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 часа). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета. Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие. На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Дыхательные упражнения. Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Упражнения на расслабление. Упражнения в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Формы подачи материала. Устное изложение, объяснение, демонстрация.

Оборудование и материалы. Хореографический класс, музыкальная аппаратура, каремат, мячи, эспандер, блоки.

Формы контроля. Выполнение нормативов, наблюдение, контрольное занятие.

Предполагаемые результаты. Справляются с предложенной усиленной физической нагрузкой.

Учащиеся должны знать:

– правила техники безопасности при исполнении сложных элементов;

– терминологию и методику движений;

– согласовывать движения корпуса, рук, ног.

Учащиеся должны уметь:

– выполнять упражнения, прилагая максимум усилий;

– контролировать дыхание во время исполнения упражнений;

– правильно и самостоятельно растягиваться перед началом занятия, прорабатывая все движения через напряжение мышц.

Раздел 3. Итоговое занятие (2 часа).

Итогом полученных знаний и умений за 1 год обучения является открытое занятие для родителей и работников Центра творчества. Развивается внимательность и собранность. На первом году обучения оцениваются знания, умения и воспитанность детей на основе исполнения упражнений в партере и простейших акробатических элементов.

Критерии оценок ЗУН первого года обучения:

Высокий – не путает порядок движений, все движения исполняет музыкально и методически правильно, на занятиях собран, внимателен, хорошо ориентируется в пространстве, демонстрирует хорошую физическую форму тела.

Средний – иногда забывает порядок движений, все движения исполняет методично, на занятиях внимателен, слабо ориентируется в пространстве.

Ниже среднего – путает порядок исполнения движений, не все движения выполняет методически грамотно, плохо усваивает материал, на занятии рассеян, плохо ориентируется в пространстве.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с концепцией развития системы дополнительного образования.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- интерес к здоровому образу жизни, как к основной базовой ценности;
- интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы развития интереса к практической деятельности;
- основные нормы поведения в группе.

Обучающиеся получат возможность для формирования и развития:

- эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, к искусству, физическим упражнениям;
- трудолюбия, бережного и ответственного отношения к оборудованию;
- познавательного интереса в области физической культуры и музыки;
- основных психических процессов (воображения, мышления, памяти, внимания);
- навыка самостоятельной работы при выполнении отработки общеразвивающих упражнений;
- навыка произвольного поведения.
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умение извлекать информацию из схем, иллюстраций, находить ответы на вопросы по иллюстрации;
- умение организовывать и планировать деятельность;
- умение выполнять работу на основе усвоенной ранее информации;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

Коммуникативные:

- умение слушать и понимать других;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- использовать в общении правила вежливости;
- умение договариваться в группах;
- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение концентрировать свое внимание на процессе деятельности;
- умение достигать поставленной цели;
- навыки произвольного поведения;
- умение оценивать учебные действия и результаты деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Предметные результаты:

К концу освоения программы дети должны знать:

- правила комплексной техники безопасности.
- основной спортивный инвентарь, инструменты, приспособления для занятий.
- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
- методику выполнения упражнений в партере.

К концу освоения программы дети должны уметь:

- выполнять правила техники безопасности.
- исполнять гимнастические упражнения в партере и простейшие акробатические элементы.
- согласовывать движения с дыханием.
- применять усилия для достижения наилучшего результата в исполнении движений.

Планируемые результаты 1-го модуля:

Предметные результаты

- знать правила безопасного труда и личной гигиены;
- знать правила пользования инструментами;
- знать различать упражнения и знать их назначение (выворотность, шаг, позиция и т.д.)
- уметь управлять мышцами
- уметь соблюдать правила по технике безопасности;

Метапредметные результаты

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по группе, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- следовать при выполнении работы инструкциям педагога.

Личностные результаты

- развить хореографическо-эстетическое чувство, проявляющееся в эмоционально ценностном отношении к искусству.
- вести диалог с другими людьми и достичь в нём взаимопонимания;
- соблюдать правила индивидуального и коллективного поведения в рамках учебного занятия;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий, во время игр и мероприятий;
- планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

Планируемые результаты 2-го модуля:

Предметные результаты

- знать правила безопасного труда и личной гигиены;

- уметь разогреваться перед занятиями самостоятельно;
- знать правила исполнения акробатических элементов в партере и на середине зала;
- уметь быстро ориентироваться, учитывая замечания педагога;
- уметь расслабляться и настраиваться на учебный процесс.

Метапредметные результаты

- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по группе, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- следовать при выполнении работы инструкциям педагога.

Личностные результаты

- уметь вести диалог с другими людьми и достичь в нём взаимопонимания;
- соблюдать правила индивидуального и коллективного поведения в рамках учебного занятия;
- управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий, во время игр и мероприятий;
- планировать режим дня, обеспечить оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ
2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Начало учебного года – 1 сентября.
Окончание учебного года – 31 мая.
Продолжительность учебного года: 36 недель.
1-ый модуль-16 недель с 01.09.2022 по 31.12.2022 г.
2-ой модуль- 20 недель с 09.01.2023 по 31.05.2023 г.

1 Модуль

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	03.09		2	**Вводное занятие. (правила техники безопасности)**	Контрольное	Практическое задание, устный опрос
2.	10.09		2	**Теоретические сведения (основы знаний)** Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос
3.	17.09		2	Элементы музыкальной грамоты	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос
4.	24.09		2	Элементы музыкальной грамоты	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос
5.	01.10		2	**Общая физическая подготовка** Музыкально-ритмические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
6.	08.10		2	Музыкально-ритмические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
7.	15.09		2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
8.	22.09		2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
9.	29.09		2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
10.	12.11		2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
11.	19.11		2	Упражнения для ног и туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
12.	26.11		2	Упражнения для ног и туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение
13.	03.12		2	Комплексы общеразвивающих	Комбини	Практическое

				упражнений.	рованное	задание, наблюдение
14.	10.12		2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
15.	17.12		2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
16.	24.12		2	**Итоговое занятие**	Комбини рованное	Контроль
			32			

2 Модуль

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Кол-во часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
1.	14.01		2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Практиче ское	Устный опрос
2.	21.01		2	**Специальная физическая подготовка** Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	Комбини рованное	Наблюдение
3.	28.01		2	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
4.	04.02		2	Укрепление мышечного корсета	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
5.	11.02		2	Укрепление мышечного корсета	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
6.	18.02		2	Укрепление мышечного корсета	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
7.	25.02		2	Укрепление мышечного корсета	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
8.	04.03		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
9.	11.03		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
10.	18.03		2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
11.	25.03		2	Упражнение на равновесие	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
12.	01.04		2	Упражнение на равновесие	Комбини	Практическое

					рованное	задание
13.	08.04		2	Упражнение на равновесие	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
14.	15.04		2	Упражнение на равновесие	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
15.	22.04		2	Упражнение на гибкость	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
16.	29.04		2	Упражнение на гибкость	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
17.	06.05		2	Упражнение на гибкость	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
18.	13.05		2	Дыхательные упражнения	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
19.	20.05		2	Упражнения на расслабление	Комбини рованное	Практическое задание, наблюдение
20.	27.05		2	**Итоговое занятие**	Контроль ное	Контроль
			40			

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение Программы

Занятия проводятся в кабинете (актовом или спортивном зале), соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет (зал) должен иметь хорошее освещение и периодически проветриваться. В наличии должна быть раздевалка и аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи. Реализация Программы требует:

• Зал с зеркалами (площадь зала для занятий хореографией должна быть из расчета 3-4 метра на одного обучающегося, высотой не менее 4 м).

• Балетный станок (устанавливается на высоте 0,9-1,1 метр от пола и на расстоянии 0,3 метра от стены).

• Как минимум одна из стена зала оборудуется зеркалами на высоту 2,1 м

• Полы в зале должны быть дощатые, некрашеные или покрытые специальным линолеумом.

• Специальная обувь - балетки или чешки.

• Тренировочные костюмы.

• Музыкальное сопровождение – магнитофон, диски и аудиокассеты.

• Костюмы для выступления.

• Тетрадь для записей.

• Ноутбук и другие технические средства.

• CD, флешка, DVD диски с обучающими материалами (аудио и видео материалами).

Обстановка и гигиенические условия в классе должны соответствовать норме (температура и свежесть воздуха, рациональность освещения, отсутствие монотонных, неприятных звуковых раздражителей).

Для очной реализации программы необходима работа концертмейстера.

Для дистанционной формы обучения:

1. Наличие интернет платформ.

2.Компьютер (ноутбук),

3. Фото и видеокамера.

Также необходимо создание определенной развивающей предметной среды: необходимое оборудование для проведения занятий (гимнастические коврики).

Информационное обеспечение программы

1. Комплект программно-методического обеспечения.
2. Наглядные и демонстрационные пособия.
3. Информационные ресурсы, аудио и видеотека.

В современных условиях для осуществления эффективной и результативной учебной и воспитательной деятельности необходимо усиление информационно-аналитических функций педагогических коллективов; создание системы образовательной информации (статистической системы), которая включает систему сбора, накопления, систематизации, обработки и анализа информации об учащихся и педагогах, объединениях учащихся, программах.

В условиях ***компьютеризации образовательной*** деятельности стоит задача создания банка образовательной информации и обеспечения доступа к базе данных, получения информации через информационные сети, поиском нового содержания образовательного процесса в условиях широко растущего информационного пространства.

Очень широко сегодня используется выход в ***сеть Интернет.*** С появлением компьютерных сетей образование приобрело новое качество, связанное, в первую очередь, с возможностью оперативно получать информацию из любой точки земного шара. Через глобальную компьютерную сеть Интернет возможен мгновенный доступ к мировым информационным ресурсам (электронным библиотекам, базам данных, хранилищам файлов и т.д.). Примером служит созданный сайт хореографического ансамбля «Совершенство» http://sovershenstvo73.ru , а тагже группа в социальной сети VKontakte https://vk.com/lapitskaya_73, где размещена актуальная информация, относящаяся к образовательному процессу, а также видео и фотоматериалы по данному освоению программы.

Так же, становясь активным участником сетевых педагогических сообществ, педагог и учащиеся получают возможность доступа к учебно-методической и научной информации, консультативной помощи от специалистов. Перечень источников информации: www.horeograf.com , www.DanseHelp.ru , info@infourok.ru и другие.

Кадровое обеспечение программы

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Партерная гимнастика» разработал и реализует педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории Лапицкая Ирина Викторовна. Педагог имеет высшее профессиональное образование по специальности «Педагог-хореограф. Руководитель самодеятельного коллектива».

Обеспечение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности

- Тщательная влажная уборка помещения.
- Проветривание.
- Соблюдение режима обучения и перерывов.
- Проведение занятий по технике безопасности.

- Соблюдение санитарно-гигиенических требований.

Требования к внешнему виду детей

Обувь должна быть мягкой для занятий классическим экзерсисом (балетки, носки). Форма одежды должна быть обтягивающей (купальники, трико, лосины), чтобы педагог мог видеть недостатки в осанке ребенка во время исполнения упражнений. Волосы должны быть гладко зачесаны, не спадать на лицо.

2.3.ФОРМЫ КОНТРОЛЬ

Согласно учебным планам, в программу включены следующие ***формы контроля***:

- наблюдение;
- опрос устный и письменный (предполагает вопросы учащимся по теоретической части программы);
- тестирование, тест-игра;
- анализ, самоанализ;
- выполнение нормативов;
- контрольные занятия (проводятся в конце каждого учебного полугодия с оценкой достигнутых результатов);

Программой предусмотрены начальная, текщая и итоговая диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. Диагностика осуществляется в форме тестирования по нормативам.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- Педагогическое наблюдение за поведением обучающихся в коллективе во время занятий,
- Определение уровня теоретических знаний в ходе бесед. В процессе выполнения специальных заданий;
- Метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе тренировок;
- Исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

В начале учебного года проводится **входящая диагностика**, в ходе которой выясняется первоначальный уровень знаний и умений с целью адаптации образовательной программы к полученным данным. С целью фиксации уровня получаемых детьми знаний и умений проводится **текущий контроль** (по окончанию первого модуля) и **итоговый контроль** в конце обучения по второму модулю программы для оценки результатов освоения программы.

Кроме отслеживания предметных результатов, в программе предусмотрено проведение диагностики личностных и метапредметных результатов в форме тестирования и наблюдения. Тестирование проводится в рамках входящей и итоговой диагностики. Наблюдение проводится 4 раза в год: в сентябре, в конце октября, в январе и мае.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками, фотоматериалы, отзывы детей и родителей, грамоты, дипломы, творческая работа, карты наблюдений, материалы диагностики (карты наблюдений, бланки тестирования, планы опросов, критерии для оценивания практических, творческих и проектных работ).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психолого-педагогической диагностики, аналитическая справка, заполненный материал диагностики (бланк тестирования, карта наблюдения).

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Проверка умений, знаний, навыков.

Для оценки эффективности реализации программы необходима система отслеживания и фиксации результатов работы учащихся.

Диагностика результатов освоения учащимися программы проводится на различных этапах усвоения материала. Диагностируются два аспекта: уровень ЗУН и уровень воспитанности учащихся (см.Приложение)

Мониторинг качества образования позволяет оценить уровень сформированности знаний, умений и навыков учащихся, проводится ежегодно и разделяется на несколько этапов:

Входная (первичная) диагностика (проводится ежегодно в начале учебного года) – система тестовых заданий вводной диагностики разработана с учетом возрастных особенностей детей и предназначена для индивидуальной диагностики детей, поступающих в хореографический коллектив. Данные задания позволяют выявить их природные данные (выворотность ног, подъем стопы, балетный шаг, прыжок, гибкость, музыкальность, память на движения, творческую активность). Проведение диагностики необходимо для развития ребенка, выявления начального уровня развития музыкальных и двигательных способностей, состояния его эмоциональной сферы.

В ходе тестирования детей определяется уровень их природных данных, музыкальности, ритмичности и возможности их развития.

Тестовые задания первого модуля обучения дают представление об уровне общего музыкально- ритмического развития, внимания и трудолюбия ребенка. Тестовые задания второго модуля обучения дают представление о степени интереса и любви к искусству хореографии, уровне мышечной памяти и эмоционально-творческого потенциала ребенка, дают представление о знаниях, обучающихся в области хореографии, развитии кругозора детей и их творческих способностей;

тематическая диагностика – это отслеживание уровня освоения программного материала по каждому из основных разделов дополнительной общеобразовательной программы;

промежуточная диагностика (проводится ежегодно в конце первого модуля, полугодия) – позволяет выявить достигнутый на данном этапе уровень освоения программы учащимися, динамику физического, творческого и личностного развития, соответствие его прогнозируемому и на этой основе оценить успешность выбранных форм и методов обучения, а также при необходимости скорректировать их;

итоговая диагностика (проводится в конце учебного года) – это определение уровня освоения учащимися программы и отслеживание динамики индивидуального развития.

Наряду с обучающими задачами, программа призвана решать и воспитывающие задачи. В образовательном процессе функционирует воспитательная система, которая создает особую ситуацию развития коллектива учащихся, стимулирует, обогащает и дополняет их деятельность. Ведущими ценностями этой системы является воспитание в каждом ребенке человечности, доброты, гражданственности, творческого и добросовестного отношения к труду, бережного отношения ко всему живому, охрана культуры своего народа.

Мониторинг личностного развития (см.Приложение) включает в себя определение уровня сформированности личностных свойств и качеств учащегося, реализуемых в системе межличностных отношений. На основе анализа ее результатов осуществляется

уточнение или коррекция направленности и содержания основных компонентов воспитательной работы.

Диагностика знаний, умений и навыков

№	Ф.И.О.	Теоретические знания				Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка			
	Количество учащихся	Пер	Т.д	Пр.д	Ит	Пер	Т.д	Пр.д	Ит	Пер	Т.д	Пр.д	Ит
1.													
2.													
3.													

Критерии оценки: 0 баллов:
- не владеет навыками исполнения движений;
- не знает понятия музыкальной азбуки;
- не знает базовые упражнения и элементы танцев;

1 балл:
- владеет навыками исполнения движений, но получается неточно;
- путается в определениях музыкальной азбуки;
- знает не все базовые упражнения и элементы танцев;

2 балла:
- владеет навыками исполнения движений;
- знает понятия музыкальной азбуки;
- знает базовые упражнения и элементы танцев.

Уровень качества знаний, умений и навыков:
0 – 9 баллов – низкий уровень знаний, умений и навыков;
10 –16 баллов – средний уровень знаний, умений и навыков;
17 –30 баллов – высокий уровень знаний, умений и навыков

2.5.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На занятиях применяется несколько методов обучения:

наглядные приемы обучения: показ способов действий, показ образца (показ педагога каждого танцевального элемента). Музыкальное сопровождение является методическим приемом. Педагог своими пояснениями помогает приобрести детям умения, согласовывать свои движения с музыкой. Подбирается музыкальный материал для игр, этюдов, танцев. Так же используются игровые методы и приемы обучения, которые вызывают у детей повышенный интерес.

Названные методы обучения на практике могут быть дополнены различными приёмами педагогического воздействия на учащихся.

Занятия по программе проводятся на основе общих педагогических *принципов:*

- принцип научности;
- принцип систематичности обучения предполагает такое построение образовательного процесса, в ходе которого происходит связывание ранее усвоенного с новым разучиванием материала;
- принцип доступности и последовательности предполагает последовательное усложнение заданий в постижении характера произведения, специфики фольклорного исполнения;
- принцип взаимодействия педагога с учащимся;
- принцип наглядности;

- принцип связи теории с практикой;
- принцип личностно – ориентированного подхода;
- принцип позитивного восприятия и принятия личности;
- принцип взаимодействия и формирования социально-значимых качеств личности;
- принцип гендерной идентичности детей;
- принцип результативности.

Педагогические технологии, используемые по программе «Танцевальная азбука»:

- Технология дифференцируемого обучения способствует созданию оптимальных условий для развития интересов и способностей учащихся. Механизмом реализации являются методы индивидуального обучения.
- Технология личностно-ориентированного обучения – это организация воспитательного процесса на основе глубокого уважения к личности ребёнка, учёте особенностей его индивидуального развития, отношения к нему как к сознательному, полноправному и ответственному участнику образовательного процесса. Это формирование целостной, свободной, раскрепощённой личности, осознающей своё достоинство и уважающей достоинство и свободу других людей.
- Технология проблемного обучения ставит своей целью развитие познавательной активности и творческой самостоятельности учащихся. Механизмом реализации является поисковые методы, приема поставки познавательных задач, поставив перед учащимися задачу, которую они выполняют, используя имеющиеся у них знания и умения.
- Технология развивающего обучения, при котором главной целью является создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношении между людьми, при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и способности индивидуума. Под развивающим обучением понимается новый, активно-деятельный способ обучения, идущий на смену объяснительно-иллюстративному способу.
- Технологии сотрудничества реализуют равенство, партнерство в отношениях педагога и ребенка. Педагог и учащиеся совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, сотворчества.
- Здоровьесберегающие технологии – создание комплексной стратегии улучшения здоровья учащихся, разработка системы мер по сохранению здоровья детей во время обучения и выработка знаний и навыков, которыми должен овладеть учащийся.

Дистанционные занятия проходят через платформу ZOOM.

Одной из задач хореографа является исправление дефектов осанки, если они обнаружатся (кифоз, лордоз, сколиоз). Следует обращать внимание на положение всей ноги и стопы, в полной и неполной выворотности, чтобы не было наклона в голеностопном суставе ни снаружи, ни внутри.

Следует особое внимание уделять занятиям с мальчиками, стимулируя их интерес не только мужественными темами танцевального репертуара, но и повышенной физической нагрузкой, что особенно относится к подростковому возрасту. В том случае, если мальчики имеют возможность заниматься отдельно от девочек, можно вводить основы народного танца со 2-го модуля.

Учащиеся во время обучения должны получать представление о выразительности танцевальных движений, отражающих внутренний мир человека, стремиться к совершенствованию своих движений – выразительности, легкости, стиле, грации.

Ученики, прошедшие определенный курс по данной программе, должны получить также общие сведения об искусстве хореографии, ее специфике и особенностях.

Отчеты хореографических занятий могут проходить как концертное выступление и как открытое занятие. В течение года должно быть не больше 5-6 выступлений. Частые выступления много сил и времени, резко снижают художественный уровень исполнительского мастерства и работы.

Вместе с тем выступления на сценической площадке можно сочетать с выступлениями детей на воздухе, на открытой площадке в майские празднике, в дни зимних каникул хореографический коллектив принимает участие в играх и танцах детей вокруг елки.

В мероприятиях воспитательного характера входит подготовка и проведение отчетных концертов, выступлений детей в школе, клубах, на избирательных участках, помощь товарищам по коллективу в различных танцах, замена заболевших, самостоятельная работа по созданию, исполняемых в своей школе, в лагерях.

До начала занятий помещение необходимо проветрить, пол чисто подмести, взбрызнуть водой, чтобы ноги не скользили, и не поднималась пыль.

Рояль (пианино) должен быть настроен так, чтобы концертмейстер мог видеть учащихся. Кроме зала необходимо иметь отдельную комнату для переодевания детей.

На занятия дети должны приходить в специальной форме, это их дисциплинирует. Девочки надевают купальник без рукавов и широкие юбочки, мальчики – шорты и майки. Обувь тапочки на мягкой подошве и для мальчиков, и для девочек.

Преподаватель должен иметь раздаточный материал: эскизы костюмов. Для выступлений необходимо иметь костюмы и танцевальную обувь, а также реквизит: зонтики, шляпки и т.д.

Результаты контроля учебной деятельности служат основанием для внесения корректив в содержание и организацию процесса обучения, а также для поощрения успешной работы воспитанников, развития их творческих способностей, самостоятельности и инициативы в овладении знаниями, умениями, навыками.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература для педагогов

1. Анатомия и физиология человека. Программа для хореографических училищ по специальностям: №2108 Артист балета, №2128 Артист ансамбля народного танца. - Москва, 1987.
2. Андронеску А., Анатомия ребенка., Бухарест., 1988.
3. Бирюк Е. В., Исследование функций равновесия тела и пути его совершенствования при занятиях художественной гимнастикой. Автореферат кандидат диссертации., Киев, 1971.
4. Вавилов Ю.П. «Игры на внимательность и сообразительность», 2000-62с
5. ДонскойД.Д. Биохимика. М., 1975.
6. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека М., 1985.
7. Карпенко Л. А. Методика тренировки занимающихся художественной гимнастикой. - Л.: ГДОИФК, 1989.
8. Котельникова Е.Г. Биомеханика хореографических упражнений. М.- Л., 1980.
9. Левин М.В. Гимнастика в хореографической школе. . – М.: «Терра спорт», 2001.
10. Пензулаева З. Физкультурные занятия с детьми 5-7 лет. М., Просвещение 1988.
11. Попова У. Основы обучения дыханию в хореографии. – М.: издательство Искусство, 1968.
12. Программа по художественной гимнастике для спортивных школ. – М.,1998.
13. Роберс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание.
14. Хаас Ж.Г., Анатомия танца, новая редакция/ перевод с англ. В.М.Боженов. – Минск: Попурри, 2019. – 296 с.

Литература для учащихся и родителей

1.Балет. Энциклопедия, 1981.

2 Блок В.М., Русская и советская музыка, 1977.

3. Блок Д.Д. Классический танец. История и современность, 1987.

4. Бочарникова Э., Иноземцева Г., Тем, кто любит балет, 1987.

Васильева Т.К. Секрет танца.

5. Детская энциклопедия «Балет», 2001.

6. Карп П. М. Младшая муза. – М., 1997.

7. М.А.Михайлова, Н.В. Воронина Танцы, игры, упражнения для красивого движения, Ярославль, 2000.

8. Пасютинская В.М. Путешествие в мир танца. – М., 2006.

Интернет ресурсы

1. http://www.taranenkomusic.narod.ru (персональный творческий сайт Сергея Тараненко с музыкой для урока хореографии на CD. В лёгкой красочной оркестровке. Также - музыка для фигурного катания и спорта);
2. http://www.horeograf.com (все для хореографии и танцоров);
3. http://www.russianballet.ru/rus/info.htm (Все о журнале «Балет»);
4. https://baletnik.nethouse.ru /(Сборники А. Стрельниковой)
5. https://sovershenstvo73.wixsite.com/website (Педагогический сайт руководителя ансамбля «Совершенство»)
6. sovershenstvo73@list.ru (E-mail адрес автора и руководителя ансамбля «Совершенство»)
7. https://vk.com/lapitskaya_73 (группа ансамбля с актуальной информацией для родителей и учащихся)

8. https://www.instagram.com/sovershenstvo_73 (группа ансамбля с актуальной информацией для родителей и учащихся)

9. https://www.youtube.com/channel/UCY5u8C1IzFOv3Ahf0TtKojg (канал для дистанционного обучения)

ПРИЛОЖЕНИЕ

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩЕГОСЯ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количест- во баллов	Методы диагностики
Теоретическая подготовка				
1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний учащегося программным требованиям	– (Н) низкий уровень (овладел менее чем ½ объёма знаний, предусмотренных программой) – (С) средний уровень (объём усвоенных знаний составляет более ½) – (В) высокий уровень (освоил практически весь объём знаний, предусмотренных программой за конкретный период)	1 2 3	Собеседование. Тестирование. Контрольный опрос
2. Владение специальной терминологией	Осмысление и правильность использования специальной терминологии	– (Н) низкий уровень (знает не все термины) – (С) средний уровень (знает все термины, но не применяет) – (В) высокий уровень (знание терминов и умение их применять)	1 2 3	Собеседование
Практическая подготовка				
1.Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	– (Н) низкий уровень (овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков) – (С) средний уровень (овладел более чем 1/2 предусмотренных умений и навыков) – (В) высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период)	1 2 3	Наблюдение. Контрольный показ. Зачет. Концерт
2.Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	– (Н) низкий уровень (испытывает серьёзные затруднения при работе с оборудованием) – (С) средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога) – (В) высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей)	1 2 3	Собеседование Контрольное задание

3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	– (Н) начальный (элементарный) уровень развития креативности (в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога) – (С) репродуктивный уровень (выполняет в основном задания на основе образца) – (В) творческий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества)	1 2 3	Творческие задания
Учебно-организационные умения и навыки				
1. Умение самостоятельно подготовиться к занятию	Способность подготовить своё тело к деятельности, разогреть мышцы и суставы.	– (Н) низкий уровень умений (учащийся испытывает серьёзные затруднения, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога) – (С) средний уровень – (В) высокий уровень (всё делает сам)	1 2 3	Наблюдение
2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	– (Н) низкий уровень (овладел менее чем ½ объёма навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой) – (С) средний уровень (объём усвоенных навыков составляет более ½) – (В) высокий уровень (освоил практически весь объём навыков, предусмотренных программой за конкретный период)	1 2 3	Наблюдение
3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	– (Н) удовлетворительно – (С) хорошо – (В) отлично	1 2 3	Наблюдение

Критерии оценки результатов обучения:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития.

МОНИТОРИНГ ЛИЧНОСТНОГО РАЗВИТИЯ УЧАЩЕГОСЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ПАРТЕРНАЯ ГИМНАСТИКА»

Показатели (оцениваемые параметры)	**Критерии**	**Степень выраженности оцениваемого качества**	**Возможное количество баллов**	**Методы диагностики**
1. Организационно - волевые качества				
1.Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки, уметь преодолевать трудности.	– (Н) Низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия) – (С) Средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия) – (В) Высокий (терпения хватает на всё занятие)	1 2 3	Наблюдения
2.Воля	Способность активно побуждать себя к практическим действиям	– (Н) Низкий (волевые усилия учащегося побуждаются извне) – (С) Средний (иногда - самим учащимся) – (В) Высокий (всегда - самим учащимся)	1 2 3	Наблюдения
3.Самоконтроль	Умение контролировать поступки (приводить к должному действию)	– (Н) Низкий (учащийся постоянно действует под воздействием контроля) – (С) Средний (периодически контролирует себя сам) – (В) Высокий(постоянно контролирует себя сам)	1 2 3	Наблюдения
2. Ориентационные качества				
1.Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	– (Н) Низкий (завышенная) – (С) Средний (заниженная) – (В) Высокий (нормальная)	1 2 3	Анкетирование
2.Интерес к занятиям в детском объединении	Осознание участия учащегося в освоении образовательной программы	– (Н) Низкий (интерес к занятиям продиктован извне – (С) Средний (интерес периодически поддерживается самим учащимся – (В) Высокий (интерес постоянно поддерживается учащимся самостоятельно)	1 2 3	Тестирование
3. Поведенческие качества				
1.Конфликтоность	Умение учащегося контролировать себя в любой конфликтной ситуации	– (Н) Низкий (желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт)) – (С) Средний (сторонний наблюдатель)	1 2	Наблюдение

		– (В) Высокий (активное примирение)	3	
2.Тип сотрудничества	Умение учащегося сотрудничать	– (Н) Низкий (не желание сотрудничать (по принуждению) – (С) Средний (желание сотрудничать (участие) – (В) Высокий (активное сотрудничество (проявляет инициативу)	1 2 3	Наблюдение
4. Личностные достижения учащегося				
1.Участие в мероприятиях учреждения	Степень и качество участия	– (Н) Низкий (не принимает участия) – (С) Средний (принимает участие с помощью педагога или родителей) – (В) Высокий (самостоятельно выполняет работу)	1 2 3	Выполнение работы

Критерии оценки личностного развития:

- 10 – 12 баллов – низкий уровень развития;
- 13 – 21 балл – средний уровень развития;
- 22 – 30 баллов – высокий уровень развития.