

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО (ЮНОШЕСКОГО) ТВОРЧЕСТВА
ВСЕВОЛОЖСКОГО РАЙОНА»

«ПРИНЯТО»

На заседании экспертно-
методического совета

протокол № 1
от «29» августа 2019 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

А.Т. Моржинский

приказ № 443
от «30» августа 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АЗБУКА ХОРЕОГРАФИИ»

Автор (составитель): **Калганова Светлана Викторовна,**
педагог дополнительного образования

Направленность программы: **художественная**

Уровень программы: **ознакомительный**

Возраст детей, осваивающих программу: **5 – 6 лет**

Срок реализации программы: **2 года**

Всеволожск

2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука хореографии» художественной направленности ознакомительного уровня разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.12);
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года (№ 1726-р от 04.09.14);
- Приказа Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);
- Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14);
- Санитарно-эпидемиологических требований к содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций (СанПиН 2.4.1.3049-13);
- Постановления Правительства РФ «Об утверждении Правил выявления детей, проявивших выдающиеся способности, сопровождения и мониторинга их дальнейшего развития» (№ 1239 от 17.11.15);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);
- Программы развития воспитания в Ленинградской области до 2020 года (№ 167-р от 25.01.17).
- Устава МБОУДО ДДЮТ;
- Положения о дополнительных общеразвивающих программах, реализуемых в МБОУДО ДДЮТ.

Актуальность программы основана на государственном и родительском заказе.

Государственный заказ:

- создание условий для творческой самореализации личности ребенка.

Родительский заказ:

- организовать полноценный досуг ребёнка, наполняя его активно-деятельным, эмоционально и психологически комфортным содержанием;
- помочь организовать ребёнку здоровый образ жизни;
- привить аккуратность, культуру поведения, умение ценить красоту;
- выявить и развить личностные качества ребёнка, его одарённость через обучение танцевальному искусству;
- удовлетворить потребность детей в общении друг с другом;
- удовлетворить потребность в самовыражении.

Отличительные особенности программы

Особенность программы состоит в том, что её разделы адаптированы к возможностям детей старшего дошкольного возраста. Включает в себя разделы «Музыкально–ритмическая часть» и «Партерный экзерсис», имеет

общеразвивающий характер обучения. Программа построена на здоровьесберегающих технологиях и игровой форме обучения с применением ритмопластики.

Программа реализуется в ДДЮТ с 2016 года.

Принципы обучения:

- индивидуализации (определение посильных заданий с учётом возрастных особенностей ребёнка);
- систематичности (непрерывность и регулярность занятий);
- наглядности (безукоризненный показ движений педагогом);
- принцип движения от простого к сложному;
- принцип последовательного прохождения материала;
- повторяемости материала (повторение вырабатываемых двигательных навыков).

Цель программы – приобщение ребёнка к искусству хореографии, развитие его физических способностей.

Задачи

обучающие:

- развитие координационных способностей;
- освоение движений партерного экзерсиса;
- подготовка детей к освоению программы по классическому танцу.

развивающие:

- развитие интереса к танцевальному искусству;
- содействие развитию психических процессов (внимание, мышление, память) в ходе двигательной деятельности;
- развитие фантазии, способности к импровизации;
- укрепление физического здоровья детей.

воспитательные:

- приобщение к культуре движений через живое исполнение;
- воспитание дисциплинированности и чувства коллективизма;
- умение работать в группе.

Организационно-педагогические условия

Сроки реализации образовательной программы – 2 года.

Возраст учащихся, на который рассчитана образовательная программа – 5-6 лет. В группу 1 подготовительного года обучения принимаются дети 5 лет. В группу 2 подготовительного года обучения переводятся дети, освоившие программу 1 подготовительного года обучения, и принимаются дети 6 лет.

Наполняемость группы: 1 год обучения – 15 человек, 2 год обучения – 13-15 человек.

Набор учащихся проводится по определенным критериям:

- проверка музыкального слуха, посредством простукивания или прохлопывания заданного ритмического рисунка;
- выявление физических данных;
- желание ребенка научиться танцевать.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 академическому часу (30 мин.)

Продолжительность занятий:

Год обучения	Вид деятельности	Часы в неделю	Продолжительность занятия
1	Партерный экзерсис	1 час	30 мин
	Музыкально – ритмическая часть	1 час	30 мин
2	Партерный экзерсис	1 час	30 мин
	Музыкально – ритмическая часть	1 час	30 мин

На втором году обучения возможна постановочная работа. Она должна соответствовать пройденному материалу и уровню танцевальной подготовки учащихся, а манера и характер исполнения их возрасту.

Форма обучения – очная.

Форма организации образовательной деятельности учащихся: групповая.

Формы занятий: игра, учебное занятие, репетиция.

Условия реализации программы:

- оборудованный для занятий по хореографии класс (станок, зеркала, теплый пол);
- концертмейстер;
- физкультурные коврики;
- фортепиано;
- ПК, CD-плеер, телевизор с USB портом.

Планируемые результаты:

- освоение движений танцевальной разминки;
- освоение ритмических комбинаций;
- освоение простых прыжков на координацию;
- освоение простых шагов на координацию;
- освоение движений партерного экзерсиса.
- умение работать индивидуально и в группе;
- способность оценить достоинства и недостатки работы других учащихся;
- способность оценить достоинства и недостатки собственной работы.

Система оценки результатов освоения программы

Отчет о результатах по освоению программы планируется в виде открытого урока. Результаты отчетного мероприятия заносятся в зачётную ведомость.

Для анализа и мониторинга уровня освоения программы разработана диагностическая карта с критериями оценки. Учащимся, успешно освоившим программу, выдаётся свидетельство об обучении.

Промежуточная аттестация проводится в форме отчетного мероприятия. Итоговой аттестации нет.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов по годам	
		1 год	2 год
1.	Вводное занятие «Хореография – мир танца»	1	
2.	Музыкально – ритмическая часть	38	38
3.	Партерный экзерсис	33	34
	ИТОГО	72	72

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие «Хореография – мир танца»	1	1	-	
2.	Музыкально – ритмическая часть	38			Зачет
	Танцевальная разминка	9	2	7	
	Движения на координацию	28	5	23	
	Позиции ног	1	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{4}$	
3.	Партерный экзерсис	33	$4 \frac{3}{4}$	$29 \frac{1}{4}$	Открытое занятие
	ИТОГО	72	12	60	

2 год обучения

№ п/п	Разделы, темы	Всего			Форма контроля, промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Музыкально – ритмическая часть	38			Зачет
	Движения танцевальной разминки	8		8	
	Движения на координацию	24	4	20	
	Маршевый шаг	2	1	1	
	Позиции ног	1	1/4	3/4	
	Позиции рук	3	1	2	
2.	Партерный экзерсис	33	3 ¾	29 ¼	Открытое занятие
	Знакомство с материалами на сайте коллектива	1	1		
	ИТОГО	72	10	62	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I год обучения

1. Вводное занятие (1 час)

Знакомство с учащимися, беседа о хореографии, инструктаж по технике безопасности. Дать информацию о форме и причёске на занятиях хореографией.

2. Музыкально – ритмическая часть (38 часов)

- Прохлопывание простых ритмов без музыкального сопровождения и под музыку.
- Совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).
- Темп (быстро, медленно, умеренно). Мелодия быстрая - медленная, веселая грустная.

- Движение и импровизация под музыку.
- VI и I свободная позиции ног.

Танцевальная разминка (9 часов)

- Определённый комплекс учебных, танцевальных и игровых упражнений, исполняемых на каждом занятии для разогрева и введения учащихся в атмосферу урока (7 – 10 мин).

Движения на координацию (28 часов)

- Шаги на полу-пальцах;
- Шаги «пяткой вперёд»;
- Releve по I и VI поз.;
- Прыжки по VI поз.;
- Прыжки со сменой позиции ног (VI – II) ;
- Прыжки со сменой позиции ног (VI – II – накрест – II – VI);
- «Барабанчик»;
- «Звёздочка»;
- Прыжки с поворотами налево и направо;
- Точки зала;
- Музыкально-пространственные упражнения;
- Бег без основных правил;
- Подскоки без основных правил;
- Галоп без основных правил.

Позиции ног (1 час)

3. Партерный экзерсис (33 часа)

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов
- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- Упражнения на исправление осанки.

II год обучения

1. Музыкально-ритмическая часть (использована методика Вангесовой Н.В.) (38 часов)

Работа в четыре колонки.

- Прохлопывание комбинации ритмов с музыкальным сопровождением;
- «Эхо» - совершенствование ритмичности (умения создавать, выявлять и воспринимать ритм).

Танцевальная разминка (8 часов)

- Определённый комплекс учебных, танцевальных и игровых упражнений, исполняемых на каждом занятии для разогрева и введения учащихся в атмосферу урока (7 – 10 мин).

Движения на координацию (использована методика Вангесовой Н.В.) (24 часа)

Работа в четыре колонки.

- Комбинация на прыжки с поворотами по VI поз.;
- Комбинация прыжков на координацию;

Работа по четырём линиям.

- Па польки (без основных правил)
- Комбинация шагов на координацию;
- Комбинация на виды бега, галоп вперёд и в сторону, подскоки.
- Точки зала;
- Музыкально-пространственные упражнения;

Маршевый шаг (2 часа)

Позиции ног (1 час)

- III позиция ног.

Позиции рук (3 часа)

- Подготовительная, I и III поз. Во втором полугодии – II поз.
- Положение «вздоха»

Партерный экзерсис (33 часа)

Комплекс упражнений направленный на улучшение эластичности мышц и связок, повышение гибкости суставов.

- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- Упражнения на напряжение и расслабление мышц тела
- Упражнения для улучшения эластичности мышц плеча и предплечья,
- Упражнения для развития гибкости плечевого и поясничного суставов
- Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса.
- Упражнения на улучшение гибкости позвоночника.
- Упражнения для улучшения подвижности тазобедренного сустава и эластичности мышц бедра.
- Упражнения на улучшение гибкости коленных суставов

- Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава, эластичности мышц голени и стопы.
- Упражнения для развития выворотности ног и танцевального шага
- Упражнения на исправление осанки.

Знакомство с материалами на сайте коллектива (1 час)

Методическое обеспечение программы «Азбука хореографии»

№	Наименование разделов	Методы обучения	Формы занятий	Комплекс средств обучения
1	Музыкально – ритмическая часть	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (игра, отработка упражнений)	Учебное занятие, игра, репетиция	Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Методические пособия ЛГИК
2	Движения на координацию	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (отработка упражнений)	Учебное занятие	Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Методические пособия ЛГИК Видео материалы сайтов rutube и youtube https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833
3	Партерный экзерсис	словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (отработка упражнений)	Учебное занятие	Барышникова Т. Азбука хореографии. http://rutracker.org/forum/viewtopic.php?t=3093003 Танцевальный совет ЮНЕСКО, семинары-практикумы по современным методикам преподавания хореографии. Видео материалы сайтов rutube и youtube https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/

Обучение основывается на принципе последовательного прохождения материала, а также, предполагает спиральную структуру, т. е. постепенное расширение и углубление знаний по данному виду деятельности.

Список использованной литературы

2. Барышникова Т. Азбука хореографии, Айрис Пресс,- М., 2001, - 266с
3. Методические пособия ЛГИК, 1983 - 1987гг.
4. Мария Зацепина «Музыкальное воспитание в детском саду», "Мозаика-Синтез", 2015

Интернет – источники:

5. Видеоматериалы сайтов rutube и youtube
6. Упражнения на ритм
<https://rutube.ru/video/87e91ce78720f75934cd0f52748cfb8f/>
7. Партерный экзерсис
https://www.youtube.com/watch?v=A13eUkc_Jlk#t=833
8. Танцевальная ритмика для детей - Т. Суворова. Жанр: Детская музыка. Санкт-Петербург, 2006. Продолжительность: 4ч.34мин.39сек.
9. Все ссылки по Материалам для самостоятельного просмотра и последующего обсуждения на сайте коллектива:
<http://kolombina.ksdk.ru/>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарный учебный график (составляется на каждую группу, является обязательным приложением! к программе).

Форма календарного учебного графика на 2017-18 учебный год

«СОГЛАСОВАНО» Руководитель структурного подразделения МБОУДО «Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района» _____	«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по УВР МБОУДО «Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района» _____	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУДО «Дворец детского (юношеского) творчества Всеволожского района» _____
---	---	--

Календарный учебный график

к дополнительной общеразвивающей программе

«...» на ... учебный год

Группа:

Год обучения:

Количество занятий в неделю:

Количество часов в неделю:

Количество часов по программе за учебный год:

Каникулы: (в зависимости от возраста)

Праздничные дни:

Продолжительность учебного года:

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия (по учебно-тематическому плану)	Место проведения (ОУ, кабинет, на местности и др.)	Форма контроля (в том числе, промежуточная, итоговая аттестация)
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							

Педагог дополнительного образования:

ВЫВОД:

ВЫВОД:

Результат итогового диагностирования.

ВЫВОД:

Оценка по критериям:

1. **Ритмичность:** оценивается от 1 до 5 баллов по результатам Музыкально – ритмической части (прохлопывание ритмического рисунка, прыжки и шаги на координацию)

- ❖ **1 балл** – учащийся может хлопать в ритм музыки, но не может прохлопать заданный ритмический рисунок, не слушает музыку, прыгает и шагает под свой внутренний счёт;
- ❖ **2 балла** – учащийся может хлопать в ритм музыки, прохлопывает различные ритмы, но не может уложить их на музыку, не справляется с прыжками под определённый счёт (не слышит начало и конец музыкальной фразы);
- ❖ **3 балла** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, но прыгает и шагает под свой внутренний счёт;
- ❖ **4 балла** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, без ошибок исполняет комбинации прыжков на координацию, но затрудняется с шагами и подскоками;
- ❖ **5 баллов** – учащийся самостоятельно прохлопывает комбинацию ритмических рисунков, без ошибок исполняет комбинации прыжков на координацию, правильно (в ритм музыки) исполняет все шаги, бег, подскоки.

2. **Артистичность:** оценивается от 1 до 5 баллов по заданиям на импровизацию, поведению в играх, возможно по постановочной работе.

❖ *1 балл* – учащийся бежит по залу не пытаясь создать образ;

❖ *2 балла* – учащийся пытается реалистично изображать животных;

❖ *3 балла* – учащийся с удовольствием играет, но под музыку двигается скованно, не проявляя эмоций;

❖ *4 балла* – учащийся может импровизировать в классе, но стесняется на сцене или при взрослых (на открытом уроке);

❖ *5 баллов* – учащийся может импровизировать, чувствуя образ музыки – грустная, весёлая, солнечная, волшебная. Либо создавать образы ветра, снежинок, листочков, деревьев, птичек и т.д.

3. Физическое развитие

• **Подтянутость корпуса:** оценивается от 1 до 5 баллов общая подтянутость корпуса, прямая спина в положении стоя и сидя, ровные плечи, подтянутый живот и ягодичные мышцы.

❖ *1 балл* – учащийся не старается поддерживать подтянутый корпус;

❖ *2 балла* – учащийся старается, но не может проконтролировать подтянутость корпуса во время движения;

- ❖ **3 балла** – учащийся сохраняет подтянуть корпуса во время исполнения заданного движения, но, расслабляясь и сидя, горбится, теряя подтянутую осанку;
 - ❖ **4 балла** – учащийся сохраняет подтянуть корпуса на протяжении всего урока;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся сохраняет подтянутую осанку на протяжении всего урока, а так же за пределами класса.
- **Правильность рук:** оценивается от 1 до 5 баллов правильные положения рук на поясе. На втором году оценивается правильные положения рук в Подготовительной, I, II и III позициях, в положении «вздоха».
 - ❖ **1 балл** – учащийся не может удержать правильное положение рук на поясе;
 - ❖ **2 балла** – учащийся с трудом удерживает правильное положение рук на поясе;
 - ❖ **3 балла** – учащийся знает и правильно выполняет положение рук на поясе, но не верно выполняет позиции рук (провисают локти)
 - ❖ **4 балла** – учащийся знает и правильно выполняет положение рук на поясе, в Подготовительной, I и III позициях, но затрудняется с положением рук во II поз. и в положении «вздоха»;
 - ❖ **5 баллов** – учащийся знает и правильно выполняет все заданные положения рук.
 - **Выворотность ног:** оценивается от 2 до 5 баллов развёрнутость ног в положении «бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, положение «пятка к пятке», колени развёрнуты и стараются прижаться к полу)

- ❖ **2 балла** – учащийся в положении «бабочка» не может положить колени на пол (10 – 20 см до пола)
 - ❖ **3 балла** – учащийся в положении «бабочка» не может положить колени на пол (5 – 10 см до пола)
 - ❖ **4 балла** – учащийся в положении «бабочка» может пружинным движением (машем крыльями) колени на пол (3 – 5 см до пола)
 - ❖ **5 баллов** – учащийся в положении «бабочка» свободно может положить и удержать колени на полу.
- **Натянутость ног:** оценивается от 0 до 5 баллов способность поддерживать натянутость ног в позициях стоя и сидя на полу.
 - ❖ 0 баллов – начальный уровень, учащийся не знает понятия «натянутость ног»
 - ❖ **1 балл** – учащийся не старается сохранить натянутость ног стоя и во время движения;
 - ❖ **2 балла** – учащийся старается, но не может проконтролировать натянутость ног стоя и во время движения;
 - ❖ **3 балла** – учащийся сохраняет натянутость ног стоя, но теряет натянутость во время исполнения заданного движения;
 - ❖ **4 балла** – учащийся сохраняет натянуть ног стоя и может, при напоминании другому учащемуся, проконтролировать натянутость своих ног;
 - ❖ **5 баллов** – для учащегося сохранение натянутости ног является потребностью.

- **Гибкость:** оценивается от 1 до 5 баллов в положении «корзиночка» (лёжа на животе, достать носочками до головы)

- ❖ **1 балл** – учащийся в положении «корзиночка» не может достать носочками до головы (10 – 20 см);

- ❖ **2 балла** – учащийся в положении «корзиночка» не может достать носочками до головы (5 – 10 см);

- ❖ **3 балла** – учащийся в положении «корзиночка» с трудом достаёт носочками до головы;

- ❖ **4 балла** – учащийся в положении «корзиночка» достаёт носочками до головы;

- ❖ **5 баллов** – учащийся в положении «корзиночка» свободно достаёт носочками до лба, глаз и больше.

- **Танцевальный шаг:** оценивается от 1 до 5 баллов в положении поперечного или продольного шпагата.

- ❖ **1 балл** – учащийся, в положении поперечного или продольного шпагата, не достаёт до пола (20 – 30 см);

- ❖ **2 балла** – учащийся, в положении поперечного или продольного шпагата, не достаёт до пола (5 – 10 см);

- ❖ **3 балла** – учащийся, в положении поперечного или продольного шпагата, достаёт до пола;

- ❖ **4 балла** – учащийся, в положении поперечного и продольного шпагата, достаёт до пола;

- ❖ **5 баллов** – учащийся свободно сидит в положении поперечного и продольных шпагатов и уходит в минус.

Детский хореографический коллектив «Коломбина»

Диагностическая карта на группу № 5 , 1 Подготовительный год обучения, 1 ступень, 2017 – 2018 уч. год.

Педагог: Калганова Светлана Викторовна.

Ф.И.	ритмичность			артистичность			Физическое развитие																		баллы					
							Подтянутость корпуса			Правильность рук			Выворотность ног			Натянутость ног			Гибкость			Танцевальный шаг								
	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май						
1	Кравцова Вера			4			3			2			1			3			1			3			1			18		
2	Желобкович Ева			4			3			2			1			4			1			4			1			20		
3	Арбузова Варвара			4			3			2			1			5			3			5			1			24		
4	Дарина Дарья			5			3			3			1			5			4			5			1			27		
5	Чухнова Ольга			4			3			2			1			3			2			2			1			18		
6	Крылова Мария			3			3			2			1			3			2			2			1			17		
7	Илимбаева Юлия			3			3			2			1			4			2			3			1			19		
8	Екатерина			3			3			2			1			2			1			2			1			15		
9	Романова Мария			4			3			2			1			4			0			3			1			18		
10	Семенова Мария			4			3			2			1			3			0			3			1			17		
11	Черненко Ксения			4			3			2			1			3			0			3			1			17		

12	СимиНченко Настя	3			3			2			1			3			0			3			1			16		

Оценка проходит по 8 критериям. Результат оценивается по 5-бальной системе. Оценка 5 баллов означает, что ребенок может двигаться под музыку, успешно осваивает программу 1 года обучения, с интересом участвует в играх, занимается с удовольствием.

35 – 40 баллов – высокий результат **На сентябрь:** 12 человек – низкий результат
 25 – 34 балла – средний результат 1 человек – средний результат
 10 – 24 балла – низкий результат

На декабрь: **На май:**

Результат промежуточного диагностирования.

ВЫВОД: Группа готова заниматься по программе «Азбука хореографии»
 1 Подготовительный год обучения.

ВЫВОД:

Результат итогового диагностирования.

ВЫВОД:

Детский хореографический коллектив «Коломбина»

Диагностическая карта на группу № 6 , 2 Подготовительный год обучения, 1 ступень, 2017 – 2018 уч. год.

Педагог: Калганова Светлана Викторовна.

Ф.И.		ритмичность			артистичность			Физическое развитие															баллы					
								Подтянутость корпуса			Правильность рук			Выворотность ног			Натянутость ног			Гибкость						Танцевальный шаг		
		сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май			
1	Маппичева Василиса	3			3			3			3			4			3			4			3			26		
2	Байгильдинова Варя	5			4			5			4			5			5			5			3			36		
3	Аркадьева Фея	5			5			5			5			5			5			5			4			39		
4	Золотарёва Ева	5			4			4			4			5			4			5			4			35		
5	Иванова Александра	4			4			4			4			4			4			5			3			32		
6	Клименко Василиса	4			3			4			4			4			4			5			3			31		
7	ДжаббОрова КамилЛа	4			3			4			4			4			4			5			3			31		
8	Шелехова Серафима	5			4			4			4			5			5			5			4			36		
9	Акопян Моника	5			5			4			4			4			5			4			4			35		

10	Денисова Анна	4		4		3		3		5		4		5		3		31
11	Руснак Каролина	4		5		3		1		4		4		3		3		27
12	Потёмкина Анастасия	4		4		3		1		4		4		5		4		29
13	Смирнова Анастасия	3		3		2		1		3		2		4		3		21
14	Баранова Алина	3		3		2		1		3		2		4		3		21
15	Вязова Варвара	3		3		2		1		3		2		3		2		19
16	Трофимова Екатерина	3		3		2		1		3		2		4		3		21
17	Ильичева Ангелина	3		3		2		1		2		2		3		2		18
18	Бондарева Ульяна	3		3		2		1		3		2		3		2		19

Оценка проходит по 8 критериям. Результат оценивается по 5-бальной системе. Оценка 5 баллов означает, что ребенок может двигаться под музыку, успешно осваивает программу 1 года обучения, с интересом участвует в играх, занимается с удовольствием.

35 – 40 баллов – высокий результат **На сентябрь:** 6 человек – низкий результат

На декабрь:

На май:

25 – 34 балла – средний результат

7 человек – средний результат

10 – 24 балла – низкий результат

5 человек – высокий результат

Результат промежуточного диагностирования.

ВЫВОД: Группа готова заниматься по программе *«Азбука хореографии»*

ВЫВОД:

2 Подготовительный год обучения.

Результат итогового диагностирования.

ВЫВОД:

1 год обучения

Особенности психофизиологического развития ребёнка 5 лет

ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ. Движение является естественной физиологической потребностью ребенка. Однако наш техногенный век оказывает на нас свое влияние, и малоподвижный образ жизни становится привычкой не только для взрослых, но и для детей. Ученые доказали, что недостаточная физическая активность негативно сказывается на интеллектуальном и психическом развитии ребенка.

Ребёнок этого возраста уже не нуждается в помощи и опеке взрослых. Открыто заявляет о своих правах и пытается устанавливать собственные правила. Ему становится необходимым признание со стороны сверстников.

В 5 лет у ребёнка активно развивается воображение. Он живёт в собственном мире сказок, создаёт целые страны на основе своих фантазий. Там он является героем, главным действующим лицом, добивается недостающего ему в реальном мире признания.

Общие физические возможности детей в 5 лет существенно возрастают. Так, заметно улучшается их координация. Большинство движений выглядят со стороны увереннее. Ребёнок становится более ловким и быстрым.

БЫСТРАЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ. Несмотря на то что дети этого возраста активны, полны энтузиазма и сил, их энергия имеет свойство быстро и неожиданно исчезать. Вы не раз замечали, как ребенок быстро отключается вечером, с трудом идет мыться и чистить зубы перед сном. Дети этого возраста склонны к двум крайностям: они доходят до предела, как в играх, так и в усталости. Поэтому желательно не допускать таких изматывающих состояний, все должно быть в меру. Избыточная физическая активность приводит к повышенной возбудимости нервной системы ребенка. Старайтесь чередовать подвижные игры со спокойными занятиями. Также важно знать, что утомляемость у детей проходит гораздо быстрее, чем у

взрослых. Им достаточно 10—15 минут, чтобы восстановить свои силы, спокойно посидеть, перекусить и с новыми силами окунуться в жизнь.

В возрасте 5—6 лет у детей идет активное формирование опорно-двигательного аппарата. У ребенка идет процесс окостенения хрящевой ткани. Его кости пока что гибкие и эластичные, связки и мышцы еще слабо развиты. Он достаточно легко может получить травму конечностей. Физические нагрузки должны быть направлены на общее развитие организма ребенка. Важно следить за осанкой ребенка.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ. Сила нервных процессов в этом возрастном периоде еще недостаточно развита. При этом процессы возбуждения преобладают над процессами торможения. Дети в этом возрасте отличаются неусидчивостью, повышенной возбудимостью, невнимательностью. Они с трудом выполняют однообразные задания. Их движения нередко спонтанны, хаотичны, нерациональны. На выполнение какого-нибудь задания они затрачивают много энергии, потому что одновременно задействуют разные группы мышц. Увеличивается объём памяти. Повышается устойчивость внимания. Развитие нервных процессов позволяет ребёнку выполнять одно задание в течение нескольких (хотя бы 5) минут, ни на что постороннее не отвлекаясь. Это очень важная возрастная особенность.

<http://ped-kopilka.ru/pedagogika/fizicheskoe-razvitie-detei-ot-5-do-7-let.html>

II год обучения

Особенности психофизиологического развития ребёнка 6 лет

К 7 годам скелет ребенка становится более крепким, поэтому он может выполнять различные движения, которые требуют гибкости, упругости, силы. Его тело приобретает заметную устойчивость, чему способствует усиленный рост ног. Ноги и руки становятся более выносливыми, ловкими, подвижными. В этом возрасте дети уже могут совершать довольно длительные прогулки, долго бегать, выполнять сложные физические упражнения.

Ребенок уже способен достаточно адекватно оценивать результаты своего участия в подвижных и спортивных играх соревновательного характера. Удовлетворение полученным результатом доставляет ребенку радость и поддерживает положительное отношение к себе и своей команде («мы выиграли, мы сильнее»).

Несмотря на существенные сдвиги в развитии, преобладающим на протяжении всего дошкольного возраста является непроизвольное внимание. Даже старшим дошкольникам трудно сосредоточиться на чем-то однообразном. А в процессе интересной для них игры внимание может быть достаточно устойчивым.

Возрастные закономерности отмечаются и в процессе развития памяти. Память в старшем дошкольном возрасте носит непроизвольный характер. Ребенок лучше запоминает то, что для него представляет наибольший интерес, даст наилучшие впечатления. Таким образом, объем фиксируемого материала во многом определяется эмоциональным отношением к данному предмету или явлению.

Если на протяжении дошкольного детства преобладающим у ребенка является непроизвольное внимание, то к концу дошкольного возраста начинает развиваться произвольное внимание. Когда ребенок начинает его сознательно направлять и удерживать на определенных предметах и объектах. Увеличивается устойчивость внимания — 20—25 минут.

К шести годам двигательная деятельность детей становится все более разнообразной. Именно в этом возрасте можно начинать регулярные занятия в спортивных секциях. Часто шестилетние дети самостоятельно разучивают новые движения, настойчиво пытаются освоить то, что плохо получается.

Костная система детей до семи лет, в отличие от взрослых, характеризуется незавершенностью костеобразовательного процесса. Поэтому необходимо тщательно оберегать развитие костного скелета, предупреждая возникновение деформаций позвоночника, грудной клетки, костей таза и конечностей.

Чрезмерная физическая нагрузка отрицательно сказывается на развитии скелета, задерживает рост костей и вызывает их искривления. Умеренные по нагрузке и доступные для данного возраста физические упражнения, наоборот, стимулируют рост костей, способствуют их укреплению. Особенно полезны упражнения в лазаний, беге, прыжках и различные подвижные игры.

Нормальное физическое развитие организма невозможно без всестороннего развития мускулатуры. Однако наряду с систематической тренировкой мышечного аппарата ребенка следует ограничивать для него мышечные напряжения, связанные с длительным сохранением неподвижного положения туловища. Учитывая быструю утомляемость мышц у дошкольников, нужно избегать чрезмерных физических усилий при выполнении упражнений и во время подвижных игр.

На основе безусловных рефлексов формируются более совершенные реакции — так называемые условные рефлексы. В процессе взаимодействия с внешней средой у ребенка вырабатываются умения и навыки, которые являются звеньями условных рефлексов. «Возможно, наше воспитание, учение, дисциплинирование, всякого рода разнообразные привычки и есть длинные ряды условных рефлексов»¹, — писал академик И. П. Павлов. Поэтому формирование у детей новых двигательных навыков

рассматривается как создание более сложных условных рефлексов на основе уже имеющихся.

Важно учитывать также еще одну существенную особенность центральной нервной системы ребенка — способность сохранять следы тех процессов, которые в ней происходили. Отсюда становится понятным способность детей к быстрому и легкому запоминанию показанных им движений. Однако для закрепления и совершенствования усвоенного необходимы многократные повторения. Об этом не следует забывать при формировании у дошкольников новых двигательных навыков

Большая возбудимость, реактивность, а также высокая пластичность нервной системы у детей способствует лучшему, а иногда и более быстрому, чем у взрослых, освоению довольно сложных двигательных навыков — ходьбы на лыжах, фигурного катания на коньках, плавания и др. Причем правильное формирование двигательных навыков у дошкольников с самого начала имеет большое значение, так как исправлять их очень трудно.

Физические упражнения тонизируют организм ребенка. Благодаря им усиливается кровообращение, улучшается деятельность органов дыхания и обмен веществ. «Движение,— писал еще в XVIII веке известный французский врач Тиссо,— как таковое может по своему действию заменить любое лекарство, но все лечебные средства мира не могут заменить действия движения».

Правильное физическое воспитание дошкольников требует обязательного учета их психологических особенностей.

В этом возрасте высокой степени развития достигает непроизвольное внимание. Одновременно начинает формироваться и произвольное (преднамеренное) внимание, которое возникает в процессе биологического развития ребенка и под влиянием воспитательной работы с ним. Устойчивость внимания у детей непродолжительна. Они часто отвлекаются, поскольку не могут преднамеренно поддерживать внимание в течение длительного времени.

Утомление — главный враг внимания. Особенно быстро утомляет детей однообразная работа. По этому поводу К. Д. Ушинский писал: «Заставьте ребёнка идти — он устанет очень скоро, прыгать — тоже, сидеть — он также устанет, но он перемешивает все эти деятельности различных органов и резвится целый день, не уставая»¹. К концу дошкольного возраста ребенок приобретает некоторый опыт в управлении вниманием, что является одним из показателей его готовности к обучению.

Характерной особенностью мышления дошкольников является конкретность (образность). Поэтому при обучении детей движениям словесные указания следует подкреплять наглядным показом. У детей 3—5 лет наглядное обучение усваивается лучше, чем словесное. В старшем дошкольном возрасте (6—7 лет) значительно повышается роль слова в регулировании действий ребенка. Поэтому словесные указания для детей этой возрастной группы начинают определять не только близкие и понятные им задачи, но также и способы их осуществления.

Детям прежде всего присуща большая потребность в активной деятельности, в движениях. Они могут длительное время, не утомляясь, бегать, прыгать, играть. Однако эту активность следует строго контролировать, помогая ребенку преодолевать импульсивность и неустойчивость поведения. Именно под влиянием воспитания, в частности физического, формируется выдержка и сознательное поведение. Таким образом можно и необходимо приучить дошкольника соблюдать соответствующий режим, правила поведения, выполнять требования взрослых.

Детям 3-4 лет лучше всего давать образное объяснение упражнения, учитывая при этом высокую способность малышей к имитации, подражанию. Например, идти мягко на носках, «как мышка»; во время бега поднимать колени, «как лошадка», и т. д. Однако имитация движений имеет и свои отрицательные стороны: движение при этом выполняется обычно не точно,

соблюдается лишь общая его схема и поэтому нужно постоянно исправлять замеченные ошибки.

Показ и объяснение на разных этапах обучения имеют различное соотношение. Вначале добиваются, чтобы у ребенка создалось правильное представление о выполняемом движении. Впоследствии в процессе совершенствования движения показ применяется эпизодически, а объяснения приобретают характер указаний о его выполнении в лаконичной и доступной форме.

У младших дошкольников — образное мышление и сравнительно небольшой двигательный опыт. Поэтому показ движений занимает у них ведущее место. В дальнейшем, с обогащением двигательного опыта ребенка, слово приобретает все большее значение. У детей 6-7 лет ведущее место занимают объяснения и указания. От них уже можно требовать сознательного выполнения движения. По этому поводу известный отечественный ученый П. Ф. Лесгафт писал: «Если ребенок усвоит какой-нибудь механический метод, не понимая совершенно, какой смысл имеют его отдельные приемы, то и действовать он будет механически он не сумеет применить данный метод к частному случаю». Практика подтверждает, что дети, которые понимают, что от них требуется и могут правильно объяснить выполнение движения, быстрее овладевают им и меньше допускают ошибок.

Поэтому во всех возрастных группах у дошкольников конкретность требований и заданий способствует быстрейшему и более эффективному обучению движениям. При этом обязательно учитываются психологические особенности детей. Нечеткие, непонятные требования и задания ребенок выполняет с грубыми ошибками.

Следует учитывать тот факт, что в начале обучения движение усваивается лучше, если оно выполняется не в полную силу. Например, ребенок стремится прыгнуть как можно дальше, но, неудачно приземляясь, теряет равновесие, поскольку отдельные элементы прыжка им еще плохо

усвоены. Вот почему на начальном этапе овладения движением нужно ограничивать разбег при прыжках в длину и высоту (до 3—4 м), сокращать расстояние до цели, когда ребенок бросает какой-либо предмет, и т. д.

Основные движения у дошкольников обычно разучиваются целостным методом. Однако в процессе его выполнения следует сосредоточить внимание на наиболее важных деталях, соблюдая принцип постепенности. Например, обучая ребенка метанию мяча в цель или на дальность, вначале следят за исходным положением перед броском — положением ног, туловища; затем контролируют, правильно ли выполнен замах рукой и бросок «из-за спины через плечо».

Очень важно также заинтересовать ребенка, вызвать желание правильно выполнить то или иное движение. Для этого перед ним ставят задачу как можно лучше выполнить упражнение, а также широко применяются задания игрового и имитационного характера.

Основные движения усваиваются быстро и правильно только в том случае, когда ребенок периодически упражняется в их выполнении. В процессе обучения необходимо доводить упражнение до определенно выраженного результата, систематически прибегая к подкреплениям. Сюда относятся, во-первых, результаты действий детей (перепрыгнул, попал в цель и т. д.) и, во-вторых, словесные замечания взрослого (хорошо, плохо, правильно, неправильно).

Специальные исследования и практика физического воспитания детей дошкольного возраста показали, что в таких движениях, как ходьба, бег, некоторые виды прыжков и метаний, следует формировать прочные двигательные навыки, стремиться к полному автоматизму в их выполнении. К этой группе можно также отнести ходьбу на лыжах, плавание, езду на велосипеде. И, хотя детали их в дальнейшем забываются, основа движения остается, и навык после определенного количества повторений снова восстанавливается.

Упражнения в основных движениях подбираются с обязательным учетом анатомо-физиологических особенностей детей этого возраста. Дошкольникам не рекомендуются движения, которые затрудняют дыхание, сужают грудную клетку (лазание по вертикальному шесту, перетягивание каната и др.).

Не следует применять упражнения с длительным мышечным напряжением, во время которых ребенок прикладывает максимальные усилия и задерживает дыхание; висы или подтягивания, сгибание рук в упоре лежа, поднятие или переноска тяжелых для ребенка предметов и т. д.

Отрицательно влияют на развитие опорно-двигательного аппарата прыжки с большой высоты или на твердую опору. Все это может привести к травмам связок и мышц голеностопа (их растягиванию) и уплощению свода стопы ребенка.

Вредны также асимметричные упражнения, которые выполняются одной рукой или ногой: метание мяча на дальность и в цель только правой рукой, прыжки со скакалкой только на одной ноге. Они односторонне влияют на развитие мышц рук, ног, туловища и не способствуют гармоничному развитию организма ребенка.

Для формирования и совершенствования навыков бега у дошкольников рекомендуются следующие упражнения: бег на носках, «как лисичка»; с высоким подниманием бедра, «как лошадка»; с наступанием на линии, начерченные на земле на расстоянии 60—80 см; бег с изменением темпа и направления; с остановками по сигналу взрослого; бег с оббеганием предметов (кубики, мячи, шишки); бег наперегонки (вдвоем — втроем) — «кто быстрее»; бег с прокатыванием обруча по земле толчками ладони; бег со скакалкой, вращая ее вперед и т. д.

<http://www.ckofr.com/doshkolnoe-vospitanie/124-?showall=1>

Физическая культура детей дошкольного возраста (Вильчковский)

В данном документе пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью



В.А. Баранова
В.А. Баранова
30.08.2019) лист 06