

**Управление образования администрации г. Белгорода  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования «Юность» г. Белгорода**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУДО «Юность»  
\_\_\_\_\_  
Т.А. Колупаева  
Приказ № от \_\_\_\_\_ 2020г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
краткосрочная программа  
«КАРАМЕЛЬКИ»**

**направленность - художественная  
возраст обучающихся - 7-17 лет  
срок реализации программы – 6 недель  
уровень - базовый  
составитель – Бабченко Т.С.  
педагог  
дополнительного образования**

**г. Белгород, 2020**

Дополнительная общобразовательная краткосрочная программа  
«Карамельки»

*вид: общеразвивающая*

*тип: модифицированная*

*направленность: художественная*

*уровень: базовый*

*Авторы-составители: Бабченко Т.С., педагог дополнительного образования.*

Краткосрочная программа составлена на основе дополнительной общебразовательной программы по обучению хореографическому искусству «Карамельки», утвержденной к реализации решением педагогического совета МБУДО «Юность» от 02.09.2019 г. Приказ №\_80\_от «\_02\_» 09. 2019г

## **Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карамельки» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом (от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 (зарегистрирован 29.11.2018, № 52831);
- Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Сан Пин 2.4.4.3172-14);
- Рекомендациями МП РФ по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ с применением дистанционных технологий от 07.05.2020г. № ВБ-976/04;
- Порядком применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом МО РФ от 23.08.2017 № 816 (зарегистрирован Министерством юстиции РФ от 18.09.17г., регистрационный № 48226);
- Приказом департамента образования Белгородской области от 24.03.2020г. № 751 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего, среднего общего и дополнительные общеобразовательные программы в условиях новой коронавирусной инфекции на территории Белгородской области»;
- Уставом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Юность» города Белгород;

Программа является краткосрочной, уровень обучения базовый, срок реализации – 6 недель, рассчитана на 36 часов, имеет художественную направленность. Данная программа предназначена для обучения детей хореографии от 7 до 17 лет, имеющих базовый уровень подготовки в хореографии, в том числе в дистанционном режиме. Дистанционные задания разработаны с целью стимулирования детей к занятиям после выхода с карантина, для развития физических данных обучающихся.

При дистанционном обучении происходит обмен файлами с обучающимися по электронной почте, viber, яндекс диск и YouTube. Отправляются **задания**, вопросы и ответы, практические задания для

проведения дистанционного занятия и методические рекомендации по их выполнению. Занятия проводятся в режиме онлайн.

Обучающиеся получают возможность сместить акценты в сторону самостоятельного изучения учебного материала, воспитать потребность в саморазвитии. Понимание физических возможностей своего тела и своего внутреннего мира способствует воспитанию уверенности в себе, развитию креативного мышления, эмоциональности, самоанализа, способности взаимодействия с другими людьми, предотвращает появление различных психологических комплексов, повышает нервно-психологическую устойчивость; воспитывает настойчивость, силу воли, дисциплинированность, трудолюбие, коллективизм и художественный вкус. Содержание, предусмотренное программой, может быть скорректировано в соответствии с *индивидуальными* запросами (ИОМ), а также для детей, обладающих повышенным уровнем танцевальных способностей, может быть составлен индивидуальный образовательный маршрут или индивидуальный учебный план для расширения изучаемых танцевальных связок.

**Актуальность программы.** Организация летнего отдыха один из важных аспектов образовательной деятельности. Организованная деятельность детей в летний период позволяет сделать педагогический процесс непрерывным в течение всего года. Летние каникулы самая лучшая и незабываемая пора для развития творческих способностей и совершенствования возможностей ребенка, вовлечения детей в новые социальные связи, удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей. Применение информационных технологий в сфере дополнительного образования детей, социокультурная деятельность в сети интернет, специфика дистанционных форм обучения в сфере хореографии позволяет охватить большее количество детей в период пандемии и летних каникул.

**Отличительные особенности программы** заключаются в применении методов удаленного обучения хореографическому творчеству. Они, конечно, не могут являться основными, а лишь дополняющими основную форму обучения — работу в хореографическом классе, что обусловлено спецификой хореографического творчества. Для получения и закрепления навыка исполнения того или иного движения, гимнастического элемента или танцевальной связки обучающийся должен неоднократно исполнить это движение «в полную ногу», т. е. максимально выполняя все данные методические рекомендации и достигая наилучшего результата. И, самое главное, обязанителен контроль педагога за выполнением его методических рекомендаций и замечаний.

Современные информационные технологии позволяют осуществлять удаленное обучение хореографии. В наши дни практически каждому доступна двусторонняя видео связь. Педагог, находясь в одной части города может проводить занятие в другой или даже за городом. Это дает возможность поддерживать танцевальную форму и интерес детей и подростков к хореографическому искусству.

## **Адресат программы**

Данная программа предназначена для детей в возрасте от 7 до 17 лет.

- Основные особенности младшего школьного возраста:

В этом возрасте (как и в любом другом) ребенок охотнее будет откликаться на реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность изучаемого материала – а, конкретно, освоение партерного экзерсиса с целью повышения гибкости суставов, пластичности мышц, связок; развитие выворотности ног, танцевального шага, правильной осанки, постановки корпуса, четкой координации движений; формирование метроритмического чувства (чувство темпа, метра, ритма); воспитание чувства коллективизма, способность к продуктивному творческому общению.

- Основные особенности среднего школьного возраста:

В этот период идет интенсивное развитие и совершенствование опорно-двигательной и сердечно-сосудистой систем организма, развитие мелких мышц. Возрастные особенности детей позволяют осваивать сложные по координации движения, понимать сложные перестроения, при этом контролировать качество исполнения движения. Психологические особенности позволяют самостоятельно придумывать новые образы, передавать их взаимодействие. Дети способны к самостоятельному сочинению небольших танцевальных композиций. Важно создать как можно больше условий для самостоятельного творчества.

- Основные особенности старшего школьного возраста:

Подростки ранимы, болезненно реагируют на критику, боятся соревнования. Физически подростки готовы к большой нагрузке. Они сами уже осознают уровень своей танцевальной подготовки и начинают стремиться к лучшему, тем более, если есть на кого равняться. Они начинают “слушать” свое тело, ощущать работу определенных мышц. Детям предоставляется возможность провести разминку. Дети осознанно выполняют задание, стремятся к профессионализму, критично подходят к себе и педагогу. Поэтому педагог не должен сомневаться в своих силах, знаниях. Четко, энергично вести урок, быть примером для учеников.

## **Объем и срок освоения программы.**

Программа является краткосрочной, уровень обучения базовый, срок реализации 1,5 месяца.

**Режим занятий.** В соответствии с Уставом МБУДО «Юность» и нормами СанПин 2.4.4. 3172-14 занятия проводятся 3 раза в неделю по два часа. Продолжительность занятия 45 минут. Для младших дошкольников продолжительность занятия по 30 минут.

## **Формы обучения и виды занятий по программе.**

Основными формами обучения являются: индивидуальное занятие, практическое занятие (репетиция), самостоятельное занятие (онлайн), просмотр видеоматериалов, выступление.

## **Основные формы организации образовательного процесса.**

Формы организации учебного процесса: очная, заочная, очно-заочная (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий).

Основная форма работы - обучающие и развивающие занятия в группах, подгруппах, индивидуальная форма обучения по индивидуальному образовательному маршруту и *самостоятельная* работа дома. Занятия с учащимися строятся так, чтобы заинтересовать их, научить активно усваивать материал. В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирована группа, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей, концертного просмотра. Группы могут быть разновозрастными с переменным составом. Для учащихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцированный подход при определении творческого задания. В состав объединения включаются учащихся, занимавшихся в течение учебного года по общеобразовательным программам хореографического направления.

По мере необходимости, программа может реализовываться в заочной и очно-заочных формах с применением дистанционных технологий.

### **Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия**

| Словесные  | Наглядные                          | Практические               |
|--|------------------------------------|----------------------------|
| устное изложение                                 | показ видеоматериалов, иллюстраций | тренинг                    |
| беседа, объяснение                               | показ педагогом приемов исполнения | танцевальные связки, этюды |
| анализ танца, видеоматериала                     | наблюдение                         | тренировочные упражнения   |
| анализ структуры музыкального произведения и др. | работа по образцу и др.            | Домашнее задание и др.     |

Учащиеся могут выступать в роли постановщика, инструкторов по проведению комплекса упражнений танцевальной гимнастики, звукооператора, художника по костюмам и реквизиту.

#### **Форма обучения: дистанционная**

#### **Виды занятий:**

На данный момент существует три вида онлайн-занятий, подходящих для занятий хореографии: прямые трансляции, кейс-уроки, конференции онлайн.

**Прямые трансляции** — один из самых простых в подключении видов дистанционного обучения доступный во многих соцсетях (instagram, vk.com, viber, YouTubи д.р.).

#### **Плюсы:**

- простое подключение

- легкое отслеживание посещений
- не нужно ничего устанавливать
- возможность заниматься по расписанию

*Минусы:*

- не видно что делают ученики
- работа только по системе «делай как я»
- регистрация в социальных сетях

**Кейс-уроки** — подготовленные заранее разного рода задания (обучающее видео, тесты, задачи и т.д.). Преимущество таких уроков в том, что ученики могут выполнять их в любое удобное время. Для подтверждения выполнения заданий воспитанники могут присыпать видео, фото и письменный отчеты. Кейс-уроки можно использовать, как дополнительные задания, так и основные. Еще такой вид дистанционного обучения рекомендуется для тех, кто не имеет возможности посещать прямые трансляции или конференции.

*Плюсы:*

- выполняется в любое время
- возможность проверять выполнение заданий
- не зависит от стабильности и скорости интернета

*Минусы:*

- подготовка, выполнение и проверка уроков занимают очень много времени у всех
- отсутствует возможность делать замечания и исправления в реальном времени

**Онлайн конференции** — возможность проводить занятия в режиме реального времени. Значительным отличием от других видов дистанционного обучения является моментальная (в момент выполнения задания) обратная связь. Таким образом, создается атмосфера урока, максимально приближенная к оригинальной.

*Плюсы:*

- программу можно установить на компьютер, планшет и смартфон
- возможность поправлять ошибки у воспитанников на уроке
- возможность видеть и общаться с группой учеников в режиме реального времени
- занятия по расписанию

*Минусы:*

- необходима установка приложения и регистрация
- изучение программы для конференций
- возможно зависание видео-трансляции, отставание звука
- возможно плохое качество видео или аудио передачи
- прерывание урока из-за программных или сетевых ошибок

**Тип занятия:** комбинированный, теоретический, практический, диагностический, лабораторный, контрольный, репетиционный, тренировочный и др.;

## 1.2. Цель и задачи программы:

**Цель:** Способствовать формированию здорового образа жизни, стремлению к сознательному самосовершенствованию в период самоизоляции и летних каникул через занятия, несущие физическое развитие

### Задачи:

- установить и проверить связи между педагогом и учащимися; задача обучающихся — самостоятельно или с помощью родителей организовать и подготовить место для обучения.
- обобщать полученные ранее практические навыки и теоретические знания;
- развивать навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе;
- отрабатывать партерную гимнастику, классический экзерсис у опоры и на середине помещения;
- формировать правильную осанку, корректировать фигуру обучающегося;
- воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

## 1.3 Учебный план

| Название разделов   | Кол-во часов | Формы контроля/аттестации |
|---|--------------|---------------------------|
| 1. Вводное занятие.                                       | 2            | беседа                    |
| 2. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости. | 16           | Педагогическое наблюдение |
| 3. Упражнения классического экзерсиса у опоры.            | 16           | Педагогическое наблюдение |
| 4. Просмотр классических постановок.                      | 2            | Просмотр, обсуждение      |
| <b>Всего часов</b>  | <b>36</b>    |                           |

## 1.4 Учебно - тематический план

| Название разделов и тем  | Количество часов |          |          | Формы контроля/аттестации и  |
|--|------------------|----------|----------|--|
|  | Всего            | Теория   | Практика |  |
| 1. Введение в образовательную программу<br>1.1 Установка и проверка связи между педагогом и учащимися, инструкция по технике безопасности. | 2                | 0,5<br>1 | 1,5      | Наличие компьютера, смартфона, сети интернет. Подключение в группу viber. Беседа |
| 2. Партерная гимнастика.   | 16               | 2,5      | 13,5     | Педагогическое   |

| Упражнения на развитие гибкости.   |   |     |     | наблюдение   |
|--|---|-----|-----|--|
| 2.1 Упражнения, отягощенные весом своего тела.<br><a href="https://yadi.sk/i/0ek2x41nUgzLXA">https://yadi.sk/i/0ek2x41nUgzLXA</a><br><a href="https://yadi.sk/i/KpkyTO85NfWZgw">https://yadi.sk/i/KpkyTO85NfWZgw</a><br>для младшего возраста<br><a href="https://yadi.sk/i/UCOF_vDm0juGmw">https://yadi.sk/i/UCOF_vDm0juGmw</a> | 2 | 0,5 | 1,5 | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 2.2.Упражнения с использованием внешней среды.<br><a href="https://yadi.sk/i/Fk2rBM1LLlI-jw">https://yadi.sk/i/Fk2rBM1LLlI-jw</a>  | 2 | 0,5 | 1,5 | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 2.3.Упражнение с весом внешних предметом.<br><a href="https://yadi.sk/i/qNTOQ-oldMvbSQ">https://yadi.sk/i/qNTOQ-oldMvbSQ</a>   | 2 | 0,5 | 1,5 | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 2.4.Статистические упражнения в изометрическом (без изменения длины мышц) режиме.<br><a href="https://yadi.sk/i/AkUTJjOoa9xRAg">https://yadi.sk/i/AkUTJjOoa9xRAg</a>   | 2 | 0,5 | 1,5 | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 2.5. Сейчинг.<br><a href="https://yadi.sk/i/gLt0Bhhhwu1YCg">https://yadi.sk/i/gLt0Bhhhwu1YCg</a>   | 2 | 0,5 | 1,5 | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через        |

|   |           |            |             |  |
|---|-----------|------------|-------------|--|
|   |           |            |             | Viber.   |
| <b>3. Упражнения классического экзерсиса у опоры.</b>   | <b>16</b> | <b>2,5</b> | <b>13,5</b> |  |
| 3.1 Battements tendus jete» во всех направлениях из I позиции.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a><br><a href="https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA">https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA</a>        | 1         | 0,5        | 0,5         | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 3.2 «Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte)»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a><br><a href="https://yadi.sk/i/_xWTxgmWB5Axtg">https://yadi.sk/i/_xWTxgmWB5Axtg</a> | 1         | 0,5        | 0,5         | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 3.3 «Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a><br><a href="https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA">https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA</a>    | 1         | 0,5        | 0,5         | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 3.4 Battements relevés lent на 90 <sup>0</sup> во всех направлениях»<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a>   | 1         | 0,5        | 0,5         | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через Viber. |
| 3.5. Упражнения классического экзерсиса у опоры.<br><a href="https://yadi.sk/i/dQlXy5TdWDH2Hw">https://yadi.sk/i/dQlXy5TdWDH2Hw</a>   | 1         | 0,5        | 0,5         | Просмотр упражнений через YouTube.<br>Выполнить упражнения, записать видео с итоговым результатом и отправить преподавателю через        |

|  |           |            |             | Viber.   |
|--|-----------|------------|-------------|--|
| <b>4.Просмотр классических постановок.</b>   | <b>2</b>  | <b>1</b>   | <b>1</b>    | Педагогическое наблюдение  |
| 4. Самостоятельный просмотр балета «Щелкунчик» Постановка Мариинского театра 2007г. (постановка Шемякина, дирижёр Гергиев, либретто Петипа)<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ScVyuVzWI&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=9ScVyuVzWI&amp;feature=share</a> | 2         | 1          | 1           | Просмотр, обсуждение, краткое описание балета в тетради и выводы, что понравилось, что запомнилось |
| <b>Всего</b>   | <b>36</b> | <b>6,5</b> | <b>29,5</b> |  |

## 1.5. Содержание программы:

### *Раздел 1.: «Введение в образовательную программу».*

1.1. Установка и проверка связи между педагогом и учащимися, инструкция по технике безопасности при работе с гаджетами дистанционно.  
Теория: Инструктаж по технике безопасности при работе с гаджетами дистанционно. Подключение в рабочую группу в viberе  
Практика: Перед началом онлайн-занятия рекомендуется убедиться в стабильности интернет-соединения. Стоит использовать скоростной безлимитный интернет.

### **Раздел 2.: Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости.**

2.1 Упражнения, отягощенные весом своего тела.  
2.2.Упражнения с использованием внешней среды.  
2.3.Упражнение с весом внешних предметов.  
2.4.Статистические упражнения в изометрическом (без изменения длины мышц) режиме.  
2.5. Стрейчинг.

Теория: Силовая подготовка, понятие. Рекомендации по дозировке упражнений. Профилактика перенапряжения мышц. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Анализ возможных ошибок.

#### Практика

Выполнение:

- упражнений с весом внешних предметов (утяжелители, гантели);
- упражнений с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору);
- упражнений, отягощенные весом своего тела (за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре);
- статистические упражнения в изометрическом (без изменения длины мышц) режиме за счет волевых усилий с использованием внешних предметов.

### *Раздел 3.: Упражнения классического экзерсиса у опоры.*

3.1 Battements tendus jete» во всех направлениях из I позиции.  
 3.2 «Grand battements jete в больших позах (croisee, efface, ecarte)».  
 3.3 «Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans»  
 3.4 Battements releves lent на 900 во всех направлениях»  
 3.5. Упражнения классического экзерсиса у опоры.

Теория: Методика и приёмы исполнения упражнений классического танца у опоры

Практика: Отработка упражнений классического танца у опоры.

#### **Раздел 4.: Просмотр классических постановок.**

4.1. Самостоятельный просмотр балета «Щелкунчик».

Теория: Самостоятельный просмотр балета «Щелкунчик».

Практика: Просмотр и осуждение балета «Щелкунчик».

#### **1.6. Планируемые результаты освоения программы**

| В результате обучения по программе обучающийся:                |   |   |
|--|---|---|
| - будет знать...   | - будет уметь...  | - получит навыки...   |
| последовательность исполнения классического экзерсиса у станка | применять наработанные данные: гибкость, пластичность, музыкальность. | технического выполнения основных упражнений на середине зала. |
| основные термины классического экзерсиса                       | применять навыки самоконтроля и проверки знаний в своей работе        | здорового и безопасного образа жизни;                         |
| как формировать правильную осанку                              | Выполнять упражнения по инструкции педагога                           | проявлять интерес к балетам классического наследия            |

#### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:**

##### **2.1. Календарный учебный график**

| Год обучения | Дата начала занятий  | Дата окончания занятий      | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий             |
|--------------|----------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| 2019-20      | 1 июня<br>12 августа | До 30 июня<br>До 27 августа | 4<br>2                    | 12<br>6                 | 24<br>12                 | 3 раза в неделю по 2 часа |

## **2.2. Условия реализации программы.**

1. Перед началом онлайн- занятия рекомендуется убедиться в стабильности интернет- соединения. Стоит использовать скоростной безлимитный интернет. Иначе, могут быть проблемы с трафиком, долгой загрузкой, зависанием и т.д.
2. Наличие смартфона, ноутбука или компьютера с веб камерой.
3. Подготовленное место для занятий, где предусмотрено максимально свободное пространство.
4. Фон на котором проводятся занятия не должен быть ярким, но контрастным по отношению к тренировочной форме (например светлый фон — темная форма, или наоборот).
5. Желательно, чтобы все участники дистанционного занятия были в тренировочной форме.
6. Следует проверить работу микрофона и камеры, которые будут записывать или передавать аудио и видео изображения онлайн-урока.
7. Зафиксировать камеру таким образом, чтобы при съемке было видно все, что Вы показываете.
8. Одним из условий успешных занятий является внимательное, доброжелательное отношение к детям, умение внушить каждому ребёнку веру в его возможности. Занятие должно приносить детям радость от общения с музыкой.

### **Интернет ресурсы:**

[https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/innovatsionnyieformyimeto\\_dyrabotyvkhorieoghrafichieskomkolliektivie](https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/innovatsionnyieformyimeto_dyrabotyvkhorieoghrafichieskomkolliektivie)

[https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/innovatsionnyieformyimeto\\_dyrabotyvkhorieoghrafichieskomkolliektivie](https://kopilkaurokov.ru/vneurochka/meropriyatia/innovatsionnyieformyimeto_dyrabotyvkhorieoghrafichieskomkolliektivie) подготовка к арабеску

<https://yadi.sk/i/ra-gJPCqRIfg9Q> балетный стрейчинг

<https://yadi.sk/i/GhqQYtLjqnhmYg> станок

[https://yadi.sk/i/VH5LZ\\_C7TDy7nw](https://yadi.sk/i/VH5LZ_C7TDy7nw) станок 2

<https://yadi.sk/i/Qqk282PMJlaC4A> станок 3

<https://yadi.sk/i/8BK-QIdgdgSijQ> тренировка на мышцы всего тела  
стилизация балета

<https://yadi.sk/i/5YvZdlU1-1LgcQ> тренировка на мышцы ног

<https://yadi.sk/i/BA4es5O6chEqyw> кардио тренировка, пресс

<https://yadi.sk/i/Ip4gkGVTJtq63A> пилатес, на все группы мышц 7 дней

<https://yadi.sk/i/rnVN55g8m-SjA> пилатес2

<https://yadi.sk/i/KKyhfJM8Nze42w> вариация из балета

<https://yadi.sk/i/kA-PMhBEi7YaXA> вариация из балета

## **2.3. Формы аттестации**

Оценивается:

- Знание методики исполнения упражнения.
- Качество исполнения в соответствии с методикой.
- Личные объективные достижения в области физического развития: увеличение растяжки, гибкости, выносливости, силы мышц; освоение сложных трюковых упражнений.

### **Список литературы**

1. 2. Давыдов В.В. Генезис и развитие личности в детском возрасте //Вопросы психологии. - 1992. -№ 1-2.
2. Инновационные пути организации образовательного процесса в учебных заведениях культуры и искусства: Материалы региональной научно-практической конференции (Белгород, 27 апреля 2012 г.) ред. кол.: М. Плужникова, И.В. Семенова. Белгород: Региональный учебно-методический центр по художественному образованию БГИИК, 2012.-173
3. Коркин В.П. АКРОБАТИКА. - М. «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ» 1983.
4. Ваганова А.Я. Основы классического танца. - М. - Л., 1980.

**Календарно-тематический план на лето**  
**(Карамельки)**  
**2019 - 2020 учебный год**

| №<br>п/<br>п   | Календарные сроки |  | Тема учебного занятия                     | Тип и форма занятия | Ко-<br>л-<br>во<br>час-<br>ов | Содержание деятельности  |  | Воспитательная работа | Дидактические материалы, техническое обеспечение   |
|--|-------------------|--|---|---------------------|-------------------------------|--|--|-----------------------|--|
|  | Предполагаемые    | Фактические  |   |                     |                               | Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности  | Практическая часть занятия /форма организации и деятельности   |                       |  |
| Раздел 1. «Введение в образовательную программу» 2 часа. |                   |  |   |                     |                               |  |  |                       |  |
| 1.   | 01.06.-<br>05.06. | 1.1. Установка и проверка связи между педагогом и учащимися, инструкция по техники безопасности при работе с гаджетами дистанционно. | дистанционная, прямая трансляции в Skype. |                     | 2                             | Инструктаж по технике безопасности при работе с гаджетами дистанционно. Подключение в рабочую группу в Vibere. | Перед началом онлайн-занятия рекомендуется убедиться в стабильности интернет-соединения. Стоит использовать скоростной безлимитный интернет. | Дисциплинированность  | Вопросы и тесты к мониторингу.<br><b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон. |

| Раздел 2. Партерная гимнастика. Упражнения на развитие гибкости 10 часов. |               |   |                                 |   |  |   |   |  |
|---|---------------|---|---------------------------------|---|--|---|---|--|
| 2.  | 01.06.-05.06. | 2.1.Упражнения, отягощенные весом своего тела.                                    | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Силовая подготовка, понятие.   | упражнений с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору);  | Тайм менеджмент, организованность                               | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://yadi.sk/i/0ek2x41nUgzLXA">https://yadi.sk/i/0ek2x41nUgzLXA</a><br><a href="https://yadi.sk/i/KpkyTO85NfWZgw">https://yadi.sk/i/KpkyTO85NfWZgw</a><br>для младшего возраста<br><a href="https://yadi.sk/i/UCOF_vDm0juGmw">https://yadi.sk/i/UCOF_vDm0juGmw</a> |
| 3.  | 01.06.-05.06. | 2.2.Упражнения с использованием внешней среды.                                    | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Рекомендации по дозировке упражнений.<br>Профилактика перенапряжения мышц. ошибок. | упражнений с использованием внешней среды (бег и прыжки в гору);  | Системное мышление  | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://yadi.sk/i/Fk2rBM1LLlI-jw">https://yadi.sk/i/Fk2rBM1LLlI-jw</a>  |
| 4.  | 08.06-11.06   | 2.3.Упражнение с весом внешних предметов.   | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Факторы, влияющие на проявление силовых способностей. Анализ возможных ошибок.     | упражнений, отягощенные весом своего тела (за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре); | Безопасное выполнение физических и хореографических упражнений. | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://yadi.sk/i/qNTOQ-oldMvbSQ">https://yadi.sk/i/qNTOQ-oldMvbSQ</a>  |
| 5.  | 08.06-11.06   | 2.4.Статистические упражнения в изометрическом (без изменения длины мышц) режиме. | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Профилактика перенапряжения  | упражнений с весом внешних предметов (утяжелители, гантели);  | трудолюбие и терпение   | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://yadi.sk/i/AkUTJjOoa9xRAg">https://yadi.sk/i/AkUTJjOoa9xRAg</a>  |

|    |             |                 |                                 |   |   |   |   |  |
|----|-------------|-----------------|---------------------------------|---|---|---|---|--|
|    |             |                 |                                 |   | жения мышц. Факторы, влияющие на проявление силовых способностей ей. Анализ возможных ошибок. |   |   |  |
| 6. | 08.06-11.06 | 2.5. Стрейчинг. | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Профилактика перенапряжения мышц. Анализ возможных ошибок.                                    | Аккуратность в хореографическом исполнительстве | выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон. <a href="https://yadi.sk/i/gLt0Bhhwu1YCg">https://yadi.sk/i/gLt0Bhhwu1YCg</a> |

**Раздел 3.: Упражнения классического экзерсиса у опоры.**

|    |             |  |                                 |   |   |   |   |  |
|----|-------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|
| 7. | 15.06-19.06 | 3.1 Battements tendus jete» во всех направлениях из I позиции. | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Методика и приёмы исполнения упражнений классического танца у опоры | Отработка упражнений классического танца у опоры. | Аккуратность в хореографическом исполнительстве | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a> <a href="https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA">https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA</a> |
| 8. | 15.06-19.06 | 3.2 «Grand battements jete в больших позах (croisee, efface,   | дистанционная, Кейс-            | 2 | Методика и приёмы   | Отработка упражнений классическо                  | требовательности к себе                         | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.   |

|     |             |  |                                 |   |   |   |   |  |
|-----|-------------|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|
|     |             | ecarte)».  | уроки Viber                     |   | исполнения упражнений классического танца у опоры                   | го танца у опоры.                                 |   | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a><br><a href="https://yadi.sk/i/_xWTxgmWB5Axt">https://yadi.sk/i/_xWTxgmWB5Axt</a>   |
| 9.  | 15.06-19.06 | 3.3 «Preparation для rond de jambe par terre en dehors, en dedans» | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Методика и приёмы исполнения упражнений классического танца у опоры | Отработка упражнений классического танца у опоры. | Аккуратность в хореографическом исполнительстве | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a><br><a href="https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA">https://yadi.sk/i/lgwaaFdjFtvchA</a> |
| 10. | 22.06-30.06 | 3.4 Battements relevés lent на 900 в во всех направлениях»         | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Методика и приёмы исполнения упражнений классического танца у опоры | Отработка упражнений классического танца у опоры. | Аккуратность в хореографическом исполнительстве | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s">https://www.youtube.com/watch?v=3tedCh2vD8w&amp;t=23s</a>  |
| 11. | 22.06-30.06 | 3.5. Упражнения классического экзерсиса у опоры.                   | дистанционная, Кейс-уроки Viber | 2 | Методика и приёмы исполнения упражнений классического танца у опоры | Отработка упражнений классического танца у опоры. | требовательности к себе                         | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон.<br><a href="https://yadi.sk/i/dQIXy5TdWDH2Hw">https://yadi.sk/i/dQIXy5TdWDH2Hw</a>  |

**Раздел 4.: Просмотр классических постановок 2 часа.**

|   |                |                 |                |   |                 |                 |                            |  |
|---|----------------|-----------------|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------------|--|
| 1 | 22.06-2. 30.06 | Самостоятельный | Дистанционная, | 2 | Самостоятельный | Самостоятельный | художественно-эстетический | <b>Техническое оснащение занятий:</b> ПК, цифровые носители, смартфон. |
|---|----------------|-----------------|----------------|---|-----------------|-----------------|----------------------------|--|

|  |  |                              |                     |  |                              |   |          |   |
|--|--|------------------------------|---------------------|--|------------------------------|---|----------|---|
|  |  | просмотр балета «Щелкунчик». | Онлайн конференция. |  | просмотр балета «Щелкунчик». | просмотр балета «Щелкунчик».<br>Выполнение задания, обсуждение. | кругозор | <a href="https://www.youtube.com/watch?v=9ScVy8uVzWI&amp;feature=share">https://www.youtube.com/watch?v=9ScVy8uVzWI&amp;feature=share</a> |
|--|--|------------------------------|---------------------|--|------------------------------|---|----------|---|

## Приложение к программе

### Средства контроля

#### Оценка контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (на гибкость, подвижность суставов, устойчивость)

| Упражнения  | Баллы  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
|   | 10.0   | 8.0   | 6.0  | 4.0   |
| Наклон вперёд из седа ноги вместе, держать 3 сек.   | Полная «складка»: все точки туловища и подбородок касаются прямых ног. | Полная складка, но с удерживанием ног руками.       | Касание грудью с удерживанием прямых ног руками.                 | Касание головой ног с удерживанием руками, ноги слегка согнуты. |
| Мост держать 3 сек.   | Ноги и руки прямые, плечи перпендикулярны полу                         | Ноги слегка согнуты, плечи перпендикулярны полу     | Ноги слегка согнуты, плечи незначительно отклонены от вертикали. | Ноги сильно согнуты, плечи отклонены от вертикали на 45 град.   |
| Шпагаты в трёх положениях – правый, левый, прямой( сед с предельно разведенным и ногами). | Голени и бёдра плотно прилегают к полу                                 | Голени и бёдра недостаточно плотно прилегают к полу | Голени прилегают к полу, ноги разведены на 170 град.             | Ноги раздвинуты на 145 град и касаются пола лодыжками           |
| Стойка на носке одной ноги другая согнута под прямым углом, руки вверх наружу.(сек)       | 8.0  | 6.0   | 4.0  | 2.0   |
| Равновесие на одной, другая назад, руки в стороны   | 20.0   | 18.0  | 16.0   | 14.0  |

|   |   |                                      |   |   |
|---|---|--------------------------------------|---|---|
| (пальцы сжаты в кулаки), голова приподнята, глаза закрыты, держать(сек)           |   |                                      |   |   |
| Поднять ногу вперёд, перевести в сторону и назад, держать каждое положение 2 сек. | Носок свободной ноги на уровне подбородка | Носок свободной ноги на уровне груди | Носок свободной ноги поднят на 90 град. | Носок свободной ноги поднят ниже 90 град. |

Высокий уровень – 60-48 баллов

Средний уровень – 36 баллов

Низкий уровень- 24 балла

### **Тестовые задания и система развития знаний, умений и навыков воспитанников**

*Цель диагностики:* выявление уровня музыкального и эмоционального развития ребенка.

*Метод диагностики:* наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в специально подобранных заданий.

#### **Задание №1.Подъем стопы.**

Сначала определяется подъем стопы при выворотном положении ног. Проверяется поочередно: сначала одна нога, затем другая. Из 1 позиции нога выдвигается в сторону(в положение 2 позиции), колено выпрямляется.

Осторожными усилиями рук педагог проверяет эластичность и гибкость стопы ребенка. При наличии подъема стопа податливо изгибается, образуя в профиль месяцеобразную форму. Если это сделать невозможно, значит, подъема нет.

- большой и эластичный -3 балла
- средний -2 балла
- маленький и сухой -1 балл

#### **Задание №2.« Шаг» или «Балетный шаг»**

Высота «Шага» или «Балетного шага» определяется при выворотном положении ног в трех направлениях: в сторону, вперед и назад. Сначала

роверяется одна нога, затем другая. Для проверки балетного шага ребенок выводится на середину зала. Из 1 позиции ног (при правильном положении корпуса) работающую ногу, в выворотном положении, выпрямленную в коленном суставе и с вытянутым подъемом поднимают сначала в сторону до той высоты, до какой позволяет бедро. После проверки величины пассивного (производимого с посторонней помощью) шага проверяется активный шаг (способность поднять ногу самому). Критерием тут служит высота, на которую ребенок может поднять ногу: для мальчиков норма не ниже  $90^{\circ}$ , для девочек выше  $90^{\circ}$ . Необходимо обратить внимание на то, насколько легко поднимается нога.

- нога поднимается выше  $90^{\circ}$  -3 балла
- нога поднимается на  $90^{\circ}$  -2 балла
- нога поднимается ниже  $90^{\circ}$  -1 балл

#### **Задание №3.** Высота прыжка.

Делается самостоятельно на месте 4-8 раз. Проверяется высота прыжка, который выполняется при свободном положении ног с предварительным маленьким приседанием. Обращается внимание на силу толчка от пола и мягкость приземления. В момент прыжка ребенок сильно вытягивает пальцы ног.

- высокий прыжок -3 балла
- средний прыжок -2 балла
- низкий прыжок -1 балл

#### **Задание №4.** Развития чувства ритма и ритмической памяти.

Ребенку предлагается приступить к несложной, но ритмически яркой фразе и воспроизвести ее музыкальный ритм, хлопая в ладоши.

- интонационно и ритмически точное исполнение -3 балла
- исполнение с некоторыми неточностями -2 балла
- исполнение мелодии с большими неточностями -1 балл.

#### **Задание №5.** Постановка корпуса. Осанка.

Основа осанки - позвоночник и его соединения с тазовым поясом. При нормальной осанке изгибы позвоночника выражены умеренно. Направление линии позвонков при этом строго вертикально. В нормальной осанке ось тела, проходя через общий центр тяжести, проецируется на середину площади опоры, что обеспечивает устойчивое равновесие тела.

В осанке детей бывают заметны различные отклонения. Такие отклонения, как сколиоз, кифоз, могут быть исправлены.

- нормальная (правильная) осанка -3 балла
- нарушение осанки (сутулость) -2 балла
- сколиоз, кифоз, лордоз -1 балл.

#### **Задание №6.** Проверка знаний последовательности комплекса партерной гимнастики и точное название каждого упражнения.

- знает название упражнений и их последовательность -3 балла
- допускает ошибки в названиях и последовательности упражнений -2 балла

- затрудняется ответить -1 балл

**Задание №7.** Орнаментальные образные фигуры-рисунки.

- имеет понятия: круг, линия, колонна -3 балла
- путает понятия: круг, линия, колонна -2 балла
- затрудняется ответить -1 балл

**Задание №8.** Направлено на выявление знаний комплекса партерной гимнастики.

- ребенок знает название упражнений их порядок исполнения, значение - 3 балла
- путается в названии упражнений, последовательности, значения -2 балла
- испытывает затруднения в характеристике понятия партерная гимнастика -1 балл

**Задание №9.** Знание позиций рук и ног изученных ранее, положение рук

- знает 1, 2, 3 позиции рук, подготовительное положение,
- знает позиции ног 1,2,3,6 -3 балла
- путает позиции рук или ног -2 балла
- не знает некоторых позиций -1 балл

**Задание №10.** Знание терминов и последовательность выполнения классического и народного танцев:

- знает названия и последовательность движений -3 балла проектирования индивидуальной работы;
- оценки эффекта педагогического воздействия.

В процессе наблюдения педагог оценивает проявление детей, сравнивая их между собой, и условно ориентируется на лучшие показатели, выявленные для данного возраста (лучше – в данной группе).

Цель диагностики: выявления уровня музыкального и психомоторного развития ребенка (начального уровня и динамики развития, эффективности педагогического воздействия).

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе движения под музыку в условиях выполнения обычных и специально подобранных заданий.