Шурупова Лариса Николаевна
Подписан: Шурупова Лариса Николаевна
DN: CN=Шурупова Лариса Николаевна, SN=Шурупова, G=Лариса Николаевна, E=key_cr_kalina@mail.ru, INN=233300549585, SNILS=09353881932, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОР-ЕСТВА СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ, T=Директор, L=ст. Старовеличковская, S=Краснодарский край, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.11.09 16:36:41+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАЛИНИНСКИЙ РАЙОН
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА
СТАНИЦЫ СТАРОВЕЛИЧКОВСКОЙ

Принята на заседании
педагогического совета
от «04» апреля 2022 г
Протокол № 5

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
ДДТ ст. Старовеличковской
_____Л.Н. Шурупова
Приказ № 21/3
«04 » апреля 2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«ЮНЫЕ БАРАБАНЩИЦЫ»

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА (72 часа)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 10-16 ЛЕТ
СОСТАВ ГРУППЫ: до 12 ЧЕЛ;
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ
ВИД ПРОГРАММЫ: МОДИФИЦИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ НА БЮДЖЕТНОЙ ОСНОВЕ
ID- НОМЕР В АИС «НАВИГАТОР»: 37163

Автор - составитель:
МАЗУРОВА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ст. Старовеличковская, 2022 г.

Управление образования администрации
муниципального образования Калининский район
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
дом детского творчества станицы Старовеличковской

Согласовано
Директор МБОУ -
СОШ № 5 ст. Старовеличковской
_____Н.И. Топка
«01»сентября 2022 г.

Согласовано
Директор МБУ ДО
ДДТ ст. Старовеличковской
_____Л.Н. Шурупова
Приказ № 85
«01»сентября 2022 г.

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы художественной направленности «Юные барабанщицы», реализуемой в сетевой форме

УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ: ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ
СРОК РЕАЛИЗАЦИИ: 2 ГОДА (72 часа)
ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ: 10-16 ЛЕТ
СОСТАВ ГРУППЫ: до 12 ЧЕЛ;
ФОРМА ОБУЧЕНИЯ: ОЧНАЯ
ВИД ПРОГРАММЫ: МОДИФИЦИРОВАННАЯ
ПРОГРАММА РЕАЛИЗУЕТСЯ НА БЮДЖЕТНОЙ ОСНОВЕ
ID- НОМЕР В АИС «НАВИГАТОР»: 37163

Автор-составитель:
Мазурова Елена Александровна
педагог дополнительного образования

ст. Старовеличковская, 2022 г.

Содержание

Введение		4
1.	**Раздел 1. Нормативно-правовая база**	5
2	**Раздел 2. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты**	7
2.1	Пояснительная записка	7
2.2	Цели и задачи	13
2.3	Содержание программы Учебный план	15
2.4	Содержание учебного плана	16
2.5	Планируемые результаты	19
3	**Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.**	22
3.1	Календарный учебный график	22
3.2	Календарный план воспитательной работы	22
3.3	Условия реализации программы	24
3.4	Формы аттестации	26
3.5	Оценочные материалы	27
3.6	Методические материалы	29
3.7	Порядок проверки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	33
	Список литературы	34
	Приложения	36

Введение

Сетевая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные барабанщицы» разработана в 2021 году.

Программа разработана в рамках создания условий для гражданского становления, духовно-нравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения. Выступления барабанщиц чаще всего проходят на линейках, парадах, посвященных важным историческим событиям.

Необычно популярен сегодня элемент цереморциального действия – шествие барабанщиц. Яркие костюмы, четкий ритм, синхронные движения особенной торжественностью наполнят любой праздник.

Современная государственная политика в сфере образования направлена, прежде всего, на модернизацию российского образования. Одна из главных задач модернизации образования – повышение качества образования, которое признается как комплексный показатель, синтезирующий все этапы обучения, развития и становления личности, условия и результаты образовательного процесса. Современные подходы к формированию содержания образования требуют принципиально новых организационных форм учебной деятельности, новой образовательной среды, ориентированной на востребованные современным обществом образовательные результаты.

В настоящее время одной из важнейших задач образовательной политики в России на федеральном уровне выступает организация всестороннего партнерства для реализации современной стратегии развития образования. Это предполагает, в том числе, и развитие сетевого взаимодействия на различных уровнях системы образования.

Сетевое взаимодействие - наиболее оптимальный способ взаимодействия между образовательными учреждениями, позволяющий действовать совместно, сохраняя свои интересы и автономность.

Обучаясь по программе «Юные барабанщицы» дети познакомятся с различными техниками игры на малых барабанах, приобретут навыки игры на инструменте, получат знания о музыкальной культуре. Научатся работать в ансамбле.

Раздел №1. «Нормативно-правовая база»

Цель, содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юные барабанщицы» определены в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 16.04.2022 г.) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р.
3. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16).
4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ.
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018 г.
6. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 15 апреля 2019 г. № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019г. № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования» (ред. от 02.02.2021г.).
9. Приказ Министерства экономического развития РФ Федеральной службы Государственной статистики от 31 августа 2018 г. № 534 «Об утверждении статистического инструментария для организации федерального статистического наблюдения за дополнительным образованием детей».
10. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
11. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 г.
12. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467).
13. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный

приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. № 196 (с изменениями и дополнениями от 05.09.2019 г. и 30.09.2020 г.).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

15. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

16. Приказ Минтруда России от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 17 декабря 2021 г., регистрационный № 66403).

17. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 26.08.2010 г. № 761-Н, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования».

18. Приказ Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

19. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), письмо Минобрнауки от 18.12.2015 № 09-3442.

20. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. N ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций».

21. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ на основании письма ГБОУ ДПО ИРО Краснодарского края от 31.08.2016 № 01-20/1934.

22. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. Краснодар: Просвещение-Юг, 2020.

23. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

24. Устав МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличековской.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличековской.

Раздел № 2. «Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты»

2.1. Пояснительная записка

В современной жизни людей, не смотря на то, где они проживают, все больше возникает вопросов, которые раньше не были так актуальны как сейчас, к примеру, развитие современной молодежи в сфере творчества. Все больше людей начинают обучение игре на различных инструментах.

Основной задачей системы общего и дополнительного образования является воспитание всесторонне развитой гармоничной личности. Особую важность приобретают программы, которые формируют духовность подрастающего поколения, приобщают к общечеловеческим ценностям, позволяют прикоснуться к миру прекрасного, созданного человеком в течение веков, пробуждают в детях интерес к истории, культуре и обычаям своей страны, своего народа.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные барабанщицы» игры на малом маршевом барабане в режиме «дефиле» с элементами хореографии, реализуемая в сетевой форме имеет **художественную направленность**, направлена на формирование и развитие творческих и музыкальных способностей учащихся, на овладение умениями и навыками игры на малых барабанах и дефиле.

Новизна программы «Юные барабанщицы» заключается в организации сетевой формы реализации образовательного процесса, предполагающей использование ресурсов организации – партнера, а также участие двух педагогов (педагога дополнительного образования МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской и педагога – хореографа МБОУ – СОШ № 5).

Актуальность программы отражает соответствие государственной политики в области дополнительного образования, отвечает запросам родителей на оказание помощи во всестороннем развитии гармоничной личности ребенка. Развивающаяся личность по мере взросления становится многосторонней. В гармоничном взаимодействии педагога и учащегося можно сформировать личность умеющую понимать прекрасное, способную к творчеству. Очень важно, что таким образом мы решаем многие задачи воспитательной работы, прежде всего патриотическое воспитание, нравственное и физическое.

Все содержание программы направлено на то, чтобы дети развивались физически, умели ориентироваться в пространстве, двигались пластично и правильно в соответствии с заданным ритмом, имели хорошую осанку и походку, умели координировать движения различных частей тела относительно друг друга, умели понимать, слышать музыку, уметь играть на малом маршевом барабане строевые и эстрадные марши, освоили дефиле с малыми барабанами.

Программа способствует формированию умений у учащихся понимать музыку и эмоционально передавать исполняемые марши, развивает музыкальные и физические способности. Ансамбль барабанщиц - это не только игра на инструментах, но и обязательно танцевальные перестроения - дефиле.

Программа ориентирована на организацию образовательного процесса в танцевально-строевом ансамбле с обучением игре на малом барабане и предусматривает погружение детей в мир творчества, движения, хореографии, в мир военно-маршевой музыки. Способствует формированию эмоциональной отзывчивости, интереса к музыке, представлений о красоте. Кроме того, барабанный ритм организует людей, настраивает на слаженность действий. Чтобы выдержать единый ритм, нужно обладать слухом, собранностью и вниманием.

Педагогическая целесообразность программы **заключается в создании особой об**разовательной среды для выявления и развития способностей учащихся средствами игры на малых барабанах и дефиле. Основу ансамбля составляют малые маршевые барабаны. В современном обществе такого рода ансамбли стали представлять особый интерес т.к. появление на сцене ансамбля барабанщиц в ярких костюмах придаёт любому мероприятию особую торжественность. Выступление ансамбля на сцене - это своеобразный мини спектакль. Важным результатом обучения является комплексный образовательный эффект, достигаемый в познавательной, эмоциональной и практической сфере личности ребенка.

Программа **предполагает проведение интегрированных занятий** в области творчества. Знакомит с такими его видами, как музыка, хореография, танец. Она тесно связана с содержанием таких учебных предметов как история, литература, музыка, физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности. Строевая подготовка в рамках реализации программы дисциплинирует учащихся, способствует развитию исполнительности, собранности, подтянутости, опрятности и формированию личности. Таким образом, в ходе образовательного процесса решаются многие задачи воспитательной работы, прежде всего задачи патриотического, нравственного и физического воспитания.

Отличительные особенности программы. Предварительно изученный материал уже имеющихся программ обучения оказался скудным и недостаточным в применении в условиях учреждения дополнительного образования. Существуют учебные курсы и программы по обучению игре на ударных инструментах, разработанные для школ, музыкальных училищ. Образовательных программ для занятий с ансамблем барабанщиц в современной учебно-методической литературе крайне мало. Поступил социальный заказ от родителей и организации-партнера, что привело к созданию предлагаемой программы для занятий с детьми в учреждении

дополнительного образования, используя базу организации-партнера для проведения занятий.

Основная отличительная особенность программы заключаются в расширении образовательного пространства на основе интеграции дополнительного и общего образования, где **сетевыми партнерами являются:**

- муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования дом детского творчества станицы Старовеличковской (далее ДДТ ст.Старовеличковской) является базовой организацией;

- муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа № 5имени маршала Г.К.Жукова станицы Старовеличковской (далее МБОУ-СОШ №5 ст.Старовеличковской) является организацией – партнером.

Педагог дополнительного образования ДДТ ст. Старовеличковской осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию содержательной части программы, организует промежуточную и итоговую аттестации, подготовку и ведение документации педагога дополнительного образования.

МБОУ-СОШ №5 ст. Старовеличковской является базой для проведения практических занятий в здании школы с необходимым оборудованием, участием педагога-хореографа школы в образовательном процессе обучения по программе.

Роль каждого педагога равновелика. Каждый педагог обращает внимание на присущие данному жанру элементы, добиваясь гармонии в исполнении и целостности номера.

Программа построена таким образом, что ее методика и особенности как обучения игре на музыкальном инструменте (для овладения игрой на малом барабане не нужны специальные музыкальные знания), так и обучение хореографии позволяет принимать в объединение учащихся с различным уровнем музыкальной и хореографической одаренности, трудных подростков, что в целом способствует духовно-нравственному воспитанию, как отдельной личности, так и общества в целом.

В ходе образовательного процесса большое внимание уделяется воспитательному воздействию через обучение, а именно подбор патриотического репертуара, совместное музицирование и хореографические постановки (этюды) с педагогами, подготовка к выступлениям сближают, способствуют доверительным беседам на жизненно важные темы – здоровый образ жизни, выбор профессии и взаимоотношения в обществе и семье и др.

Занятия по данной программе способствуют решению и других не менее важных воспитательных задач, таких как воспитание чувства коллективизма, толерантности, ответственности, активной жизненной позиции, упорства, трудолюбия, настойчивости в достижении поставленных целей, уважение к окружающим людям.

Адресат программы. На обучение по программе «Юные барабанщицы» принимаются девочки в возрасте 10 - 16 лет. Группы могут формироваться как одновозрастные, так и разновозрастные. Количественный состав - не менее 10 человек в группе.

В зависимости от возрастных, психофизиологических особенностей детей, уровня сформированности их интересов и наличия способностей определяются формы, методы, технологии, приёмы организации образовательного процесса.

Набор в объединение осуществляется на основании заявления родителей (законных представителей), согласия на обработку персональных данных, копии свидетельства о рождении (паспорта), медицинской справки об отсутствии медицинских противопоказаний, договора с родителями (законными представителями) учащегося муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования дома детского творчества станицы Старовеличковской.

В группы второго года обучения могут приниматься учащиеся, не прошедшие курс первого года обучения, но имеющие необходимую подготовку, успешно прошедшие собеседование или другие испытания.

Запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/.

Основанием для отчисления являются длительная непосещаемость занятий без уважительной причины, смена места жительства, другие основания в соответствии с положением о правилах приема, перевода, отчисления и восстановления учащихся дома детского творчества станицы Старовеличковской.

Программа предусматривает возможность **обучения детей с особыми образовательными потребностями:** мотивированных на образовательную область программы, талантливых, детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья; детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выяснения уровня готовности ребенка и его индивидуальных особенностей (интересов, первичных умений и навыков, мотивации для занятий). Предварительной музыкальной подготовки для вступления в программу не требуется. Также не требуется специальных музыкальных способностей.

Уровень программы, объём и сроки: программа имеет базовый уровень, рассчитана на 2 года обучения, в объёме 144 часа.

Форма обучения: очная

Режим занятий. Занятия проводятся в соответствии с расписанием:

1 год обучения: 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. 36 часов в год.

2 год обучения: 1 раз в неделю продолжительностью 1 академический час. 36 часов в год.

Итого за два года обучения по программе 72 часа.

Особенности организации образовательного процесса. Основной формой обучения является занятие, которое проводится с полным составом группы. Виды занятий определяются содержанием программы, и предусматривают теоретические и практические занятия. Принцип построения занятий – от простого и доступного к более сложному и необычному. При этом используются беседы, дискуссии, игры, самостоятельная работа, и др. Каждое занятие направлено на приобщение детей к активной познавательной и творческой работе. **Содержание программы выстроено с учетом запросов, возрастных и индивидуальных возможностей и способностей учащихся, направлено на достижение ожидаемых результатов.**

Важная особенность программы – возможность **взаимодействия педагогом – хореографом организации – партнера**. Подготовка барабанщиц ведется в двух направлениях – музыкальном и хореографическом. Причем, занятия по хореографии и музыке могут проводиться как по отдельности (при изучении элементов), так и совместно – при подготовке к мероприятиям.

На занятиях **организована деятельность, создающая условия для творческого развития детей и предусматривающая их дифференциацию по степени одаренности:** выполнение индивидуальных заданий усложненной формы **для талантливых и одаренных детей**, в связи, с чем предусмотрена возможность занятий **по индивидуальной образовательной траектории**.

Реализация программы **может осуществляться с использованием электронного обучения, дистанционных образовательных технологий,** позволяющих осуществлять обучение на расстоянии без непосредственного контакта между педагогом и учащимися в соответствии с положением об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Образовательный процесс в этом случае предусматривает значительную долю самостоятельной работы учащихся. Обучение с использованием дистанционных образовательных технологий может реализовываться **комбинированно** с традиционной формой обучения.

Опосредованное осуществление взаимодействия педагога с учащимися может быть организовано для учащихся с высокой степенью успешности в освоении программы; для учащихся, пропускающих учебные занятия по уважительной причине (болезнь и др.); в период отмены (приостановки) занятий в очной (контактной) форме. В обучении с применением ЭО и ДОТ могут использоваться следующие организационные формы учебной деятельности: практическое занятие; самостоятельная работа, консультация.

Электронные образовательные ресурсы, используемые при применении дистанционных образовательных технологий:

- Ru Tybe, YouTube - видеохостинг, платформа, на которую можно загружать, хранить и раздавать доступ к видеофайлам;

- WhatsApp, Telegram — приложения, удобный инструмент для общения педагога со своими учащимися;

- Google диск – сервис хранения, редактирования и синхронизации файлов, на котором хранятся задания для учащихся и обратная связь, полученная от учащихся;

- Сферум, Skype, Webinar – приложения про проведения онлайн-встреч с учащимися;

Основные принципы реализации программы:

- поэтапность (усвоение программы рассчитано на 2 года, содержание построено с учетом психолого-педагогических возрастных особенностей детей);
- доступность (теоретический материал адаптирован для учащихся определенной возрастной группы);
- систематичность (построение и содержание каждого занятия основано на знаниях, умениях и навыках, полученных учащимися на предыдущих занятиях);
- индивидуальный подход (в процессе занятий осуществляется индивидуальная работа с детьми по формированию навыков игры на музыкальных инструментах).

Модель сетевого взаимодействия при реализации программы

Способ реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций – партнеров.

Организации – партнеры, участвующие в реализации программы: МБУ ДО ДДТ ст.Старовеличковской и МБОУ-СОШ № 5 ст. Старовеличковской. **Сетевое взаимодействие осуществляется в соответствии с заключенным договором между организациями – партнерами.**

Обязательства организация – партнеров

1. МБУ ДО ДДТ ст.Старовеличковской осуществляет организационное, информационно-методическое сопровождение разработки и реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Обеспечивает набор учащихся, реализацию объема программы, оплату труда педагогу дополнительного образования, реализующему программу. Проводит мониторинг результативности освоения программы.

2. МБОУ-СОШ № 5 имени маршала Г.К.Жукова ст. Старовеличковской **является базой для проведения занятий, мероприятий, обеспечивает место реализации программы, материально-техническое обеспечение** (обеспечение помещением, оборудованием) в соответствии с необходимыми требованиями к реализации программы. **Предоставляет своего педагога-хореографа для проведения занятий по программе, в соответствии с**

учебным планом программы. Осуществляет взаимодействие и участие, в части реализации образовательных событий.

Формы взаимодействия организаций – партнеров строятся на основе договорных отношений, взаимовыгодного сотрудничества.

Результатами сетевого взаимодействия организации общего и дополнительного образования **являются:**

- активная занятость детей, вовлечение их в социально культурную, социально-значимую деятельность;
- положительный опыт взаимодействия общеобразовательных учреждений с учреждениями дополнительного образования;
- укрепление имиджа и расширение контактов образовательных учреждений;
- объединение кадровых, воспитательных и материально-технических ресурсов образовательной деятельности;
- обеспечение наполняемости образовательных объединений дополнительного образования детей;
- повышение качества информационного обслуживания учащихся, педагогов, родителей и других участников сетевого взаимодействия;
- повышение уровня квалификации педагогов;
- повышение доступности дополнительного образования для детей: увеличение охвата детей дополнительным образованием, привлечение к занятиям детей, находящихся в разных жизненных ситуациях.

Программа «Юные барабанщицы» является актуальной для всех участников образовательных отношений, а также для реализации всех форм собственности, не содержит внутренних и внешних факторов, препятствующих масштабированию. Может реализовываться в других образовательных организациях и муниципальных образованиях.

Программа является доступной для учащихся разных категорий, проживающих как в городской, так и в сельской местности.

2.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование знаний, умений и навыков в области музыкального, инструментального, хореографического творчества, воспитание чувства патриотизма развитие творческих способностей личности в процессе обучения игре на малом барабане с элементами дефиле.

Цель 1 года обучения: формирование навыков игры на малом барабане в ансамбле.

Задачи 1 года обучения:

Предметные: знакомство с терминологией; историей малых маршевых барабанов; обучение технике игры на малых маршевых барабанах; знакомство с правилами дефиле при игре на малых маршевых барабанах; обучение основам

строевой подготовки; развитие навыков публичных выступлений; обучение начальным знаниям музыкальной грамоты и исполнения различных ритмов; знакомство с профессиями; развитие координации движения; развитие умения ориентироваться в пространстве; развитие двигательных видов деятельности (дефиле), используя элементы хореографии.

Личностные: формирование культуры общения и поведения в музыкальной среде (знакомство с этикетом зрителя и артиста); привитие навыков здорового образа жизни; формирование умения работать в коллективе; развитие эмоциональной отзывчивости; развитие эмоционально-осознанного отношения к музыке; формирование общей эстетической и танцевальной культуры; формирование толерантности и культуры общения; формирование чувства патриотизма.

Метапредметные - развитие ответственности, аккуратности при использовании инструмента и музыкального оборудования; развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти; образование активной жизненной позиции; формирование чувства патриотизма и гражданской идентичности; развитие самостоятельности, инициативности, творческой активности.

Цель 2 года обучения: формирование знаний, умений и навыков в области музыкального, инструментального творчества, воспитание чувства патриотизма развитие творческих способностей личности в процессе обучения игре на малом барабане.

Задачи 2 года обучения:

Предметные: развитие творческих способностей и умений; повышение исполнительского уровня; знакомство с известными маршами и их авторами; совершенствование навыков игры на барабанах в ансамбле; знакомство с элементами музыкальной выразительности; формирование знаний о построениях, перестроениях и рисунках дефиле; развитие силы, выносливости.

Личностные: закрепление навыков ансамблевого исполнения марша; воспитание навыков взаимопомощи, терпения, дисциплинированности, трудолюбия; развитие музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной памяти; развитие чувства патриотизма; формирование чувства ответственности.

Метапредметные: развить мотивацию к дальнейшему профессиональному освоению музыкального инструмента, привить ответственность, аккуратности; расширение кругозора, формирование художественного вкуса; воспитание сценической культуры; гармоничное развитие учащихся через физические упражнения.

2.3. Содержание программы

Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестац/ контроля	Взаимодействие с хореографом
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Знакомство. Инструктаж по ТБ и ПБ Знакомство с профессией барабанщик	1	0.5	0.5-	Мониторинг	-
2	Знакомство с ударными инструментами	1	1	-	Блиц-опрос	-
3	Из истории ударных инструментов	1	1	-	Викторина	-
4	Учебно-тренировочная работа Техника игры на барабане	10	2	8	Собеседование	-
5	Азбука музыкального движения	6	2	4	Блиц-опрос	+
6	Пространственные упражнения	6	1	5	наблюдение	+
7	Музыкальная грамота	4	2	2	викторина	-
8	Индивидуальная работа	4	-	4	наблюдение	-
9	Мероприятия воспитательно-познавательного характера	2	-	2	беседа	-
10	Итоговое занятие	1	-	1	просушиван	+
	Итого	36	10	26		

Второй год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Формы аттестац/ контроля	Взаимодействие с хореографом
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие.	1	0.5	0,5	собеседование	+
2	Совершенствование и развитие исполнительской техники	8	1	7	прослушивание	-
3	Учебно-тренировочная работа	6	0,5	5,5	наблюдение	+
4	Развитие и совершенствование навыков ансамблевой игры	6	0,5	5,5	прослушивание	-
5	Индивидуальная работа	2	-	2	наблюдение	+

6	Музыкальная грамота. Виды музыкальных профессий	2	1	1	Блиц-опрос	-
7	Азбука музыкального движения. Игра в движении	6	1	5	прослушивание	+
8	Постановочная работа	4	-	4	прослушивание	+
9	Итоговое занятие	1	-	1	просмотр	+
	Итого	36	4,5	31,5		

2.4. Содержание учебного плана программы

1 год обучения

1.Вводное занятие 1 час

Теория. Знакомство. Планирование работы кружка, цели и задачи обучения. Составление расписания занятий. Инструктаж по технике безопасности. Понятие ансамбля, виды ансамблей. Знакомство с профессией барабанщик.

Практика. Проверка музыкального слуха, физических данных, эмоциональной мимики, чувства ритма учащихся.

2. Знакомство с ударными инструментами 1 час

Теория. Ознакомленбие с видами ударных инструментов: малый барабан, большой барабан, тарелки, литавры, ксилофон, металлофон, кастаньеты, тамбурин и др. Сведения об их устройстве. Необходимость умелого обращения с ними и бережного сохранения. Роль инструмента в оркестре.

Практика. устройство ударных инструментов, положение в правой и левой руках.

3.Из истории ударных инструментов 1час

Теория. Создание инструмента. Исторические справки.

Практика. Прослушивание записей звучания инструмента. Оркестровые записи. Записи современной музыки.

4.Учебно-тренировочная работа. Техника игры на барабане 10 часов

Теория. Правила обращения с барабаном и его хранение.

Практика: устройство барабана. Положение в правой и левой руках. Постановка игры (положение корпуса, рук, ног). Одиночные удары. Упражнения для развития рук. Начальные упражнения и этюды. Соотношение удара палочкой правой руки на сильную долю такта. Группировка в различных

соотношениях: дуоли, триоли, квартоли, квинтоли, сикстоли, пунктированный ритм, приемы «двойки». Нотная запись партии на ударных инструментах.

5.Азбука музыкального движения 6 часов

Теория. Мелодия и движение. Понятия «темп», «быстро», «медленно», «умеренно». Понятие «музыкальный размер»: 2/4, 4/4, ¾. Контрастная музыка: быстрая – медленная, веселая – грустная, ритмическая – плавная, шутливая – серьезная.

Практика. упражнения на построение ритмических рисунков в разных темпах с помощью хлопков.

6. Пространственные упражнения 6 часов

Теория. Разучивание маршей, требования к игре.

Практика. Маршировка. Строевой шаг с вытянутым коленом. Шаг с подъемом колена. Повороты. Маршировка по одному, в парах, расхождение вправо и влево по одному, в парах, в четверках. Выполнение с носка, на пальцах, с высоко поднятыми коленами. Ознакомление с понятиями: «линия», «колонна», «круг». Игра в движении.

7. Музыкальная грамота 4 часа

Теория. Название нот и их расположение на нотном стане. Понятие о музыкальных звуках по высоте. Название октав. Обозначение нот различной длительности: целая, половинная, четвертная, восьмая. Знакомство с динамическими оттенками: тихо, громко, очень тихо и очень громко. Ознакомление с основными музыкально-выразительными средствами: мелодией, гармонией, темпами, ритмами, размером, динамикой.

Практика. обработка игры, целых, половинных, восьмых, шестнадцатых нот, соотношение удара палочкой правой рукой и сильной доли такта.

8. Индивидуальная работа 4 часа.

Практика. Отработка программного материала индивидуально с каждым кружковцем. Развитие индивидуальных способностей.

9. Мероприятия воспитательно-познавательного характера 2 часа

Практика. Организация экскурсий, праздников. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении для кружковцев, городских празднествах.

10. Итоговое занятие 1 час

Практика. Участие в открытии праздника, посвященного завершению учебного года.

2 год обучения

1.Вводное занятие 1 час

Теория. Знакомство с планом мероприятий. Инструктаж по ТБ и ПБ

Практика. Выполнение упражнений по заданию педагога.

2. Совершенствование и развитие исполнительской техники 8 часов

Теория. Повторение пройденного материала за первый год обучения.

Практика. усложнение упражнений тренировки кистей рук. Упражнения на выразительность ритма. Усложнение ритма. Умение правильно 6 распределить звучание инструмента, более чисто интонировать, понимать содержание и стиль исполняемого произведения.

3.Учебно-тренировочная работа 6 часов

Теория. Строевые приемы барабанщика. Место барабанщика в строю.

Практика. Увеличение репетиции по времени. Сыгрывание ансамбля и разучивание программы для публичного выступления. Отработка программного материала.

4.Развитие и совершенствование навыков ансамблевой игры 6часов

Теория. Повторение и закрепление умений и навыков ансамблевой игры. Строй /ансамбль/ и звуковой баланс в ансамбле. Виды импровизации.

Практика. Подчинение индивидуального исполнения общеансамблевому, направленному на раскрытие художественного образа. Работа над импровизацией. Сочинение небольших ритмических мотивов и дальнейшее их развитие. Настройка ансамбля, чистота исполнения, единство темпоритма.

5.Индивидуальная работа 2часа

Практика. Совершенствование знаний и умений учащихся, подготовка солистов. Индивидуальная работа по хореографии и музыкальной грамоте.

6.Музыкальная грамота. Виды музыкальных профессий 2 часа

Теория. Повторение и закрепление музыкально-теоретического материала предыдущего года. Слуховой анализ. Построение голосом и определение на слух по разрешению тональной принадлежности характерных интервалов мажора и минора. **Виды музыкальных профессий** арт-музыкант, музыкальный руководитель, артист, музыкант-исполнитель, композитор, дирижер, аранжировщик.

Практика. упражнения по совершенствованию отработки игры различной длительности.

7. Азбука музыкального движения. Игра в движении 6 часов

Теория. Совершенствование строевых приемов барабанщиц, место в строю.

Практика. упражнения на обучение ритмичности. Построение группы по кругу, шеренгой, «стойкой». Ходьба равными четвертями, ходьба с хлопками (различные ритмические сочетания шагов и хлопков). Упражнения на пластику рук, ног. Воспитание осанки и походки. Упражнения на двигательную координацию. Подчинение движений характеру музыки и текста. Отмашка руки. Отработка четкости шага барабанщика во время собственной игры.

8. Постановочная работа 4 часа

Практика. Составление комбинаций для шествий, дефиле. Работа над репертуаром, репетиции. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении для отдыха кружковцев. Проведение лекций и бесед по этике и эстетике и другой тематике. Выступления на школьных мероприятиях

9.Итоговое занятие 1 час

Практика. Выступление на мероприятии патриотической направленности

2.5. Планируемые результаты

По окончанию обучения учащиеся будут:

1 года обучения:

Предметные: знать терминологию; историю малых маршевых барабанов; знать технику игры на малых маршевых барабанах; знать правила дефиле при игре на малых маршевых барабанах; знать основы строевой подготовки; развиты навыки публичных выступлений; знать музыкальную грамоту и исполнение различных ритмов; знать профессии; иметь развитую координацию движений; развито умение ориентироваться в пространстве; развиты двигательные виды деятельности (дефиле), используя элементы хореографии.

Личностные: сформирована культура общения и поведения в музыкальной среде (знать этикет зрителя и артиста); привиты навыки здорового образа жизни; сформировано умение работать в коллективе; развита эмоциональная отзывчивость; развита эмоционально-осознанное отношение к музыке; сформировано общая эстетическая и танцевальная культура; сформирована толерантность и культура общения; развиты чувства патриотизма.

Метапредметные - развита ответственность, аккуратность при использовании инструмента и музыкального оборудования; развиты музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память; развита активная

жизненная позиция; сформированы чувства патриотизма и гражданской идентичности; развита самостоятельность, инициативность, творческая активность.

2 года обучения:

Предметные: развиты творческих способности и умения; знать известные марши и их авторов; совершенствованы навыки игры на барабанах в ансамбле; знать элементы музыкальной выразительности; сформированы знания о построениях, перестроениях и рисунках дефиле; развиты сила, выносливость.

Личностные: закреплены навыки ансамблевого исполнения марша; развиты навыки взаимопомощи, терпение, дисциплинированность, трудолюбие; развит музыкальный слух, чувство ритма, музыкальная память; развито чувство патриотизма.

Метапредметные: развита мотивация к дальнейшему профессиональному освоению музыкального инструмента, привита ответственность, аккуратность; расширен кругозор, развита сценическая культура.

1 год обучения	2 год обучения
Предметный (образовательный) компонент	
Знать основные приемы игры на ударных инструментах. Уметь правильно стоять, держать инструмент. Знать основные правила поведения на сцене во время выступления. Уметь исполнять простейшие перестроения. Владеть навыками построения ритмических рисунков в разных темпах Уметь выполнять пластические этюды на изображение походок.	Уметь играть на малых маршевых барабанах. Уметь естественно, грациозно двигаться. Уметь распределять пространство, работая в паре, группой, массой. Владеть техникой танцевального шага. Составлять самостоятельные композиции из основных элементов шага Импровизировать на основе музыки. Знать виды музыкальных профессий
Метапредметный компонент	
Умение соблюдать нормы поведения; Умение успешно выполнять поставленные задачи Умение слушать собеседника и вести диалог; Умение делать простые выводы и обобщения в результате совместной работы группы; искать и выделять необходимую информацию; Проявлять познавательную инициативу.	Принимать и сохранять учебно-творческую задачу; Определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; Осуществлять контроль; вносить дополнения и коррективы в план и способы действий; Умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения; Умение анализировать, находить ошибки, устанавливать их причины, определять пути исправления.
Ключевой (личностный) компонент	
Планировать учебное сотрудничество с	Формирование самооценки, включая

педагогом и сверстниками; положительное отношение к обучению, ставить вопросы и разрешать их; Выявлять проблемы, искать способы их устранения. Учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ.	осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха; Знание моральных норм и сформированные морально-этические суждения; способность к оценке своих поступков и действий других людей с точки зрения соблюдения/нарушения моральной нормы.

Раздел № 3 «Комплекс организационно - педагогических условий, включающих формы аттестации»

3.1. Календарный учебный график программы

Начало и окончание учебного года	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Продолжительность и периодичность занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации	Объём и сроки освоения программы
01.09.2022 - 31.05.2023	36	36	1 раз в неделю по 1 академическому часу	Декабрь май	72 часа 2 года

Календарный учебный график составляется для каждой группы отдельно, ежегодно согласуется с заместителем директора по учебно-воспитательной работе и утверждается директором МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской.

3.2. Рабочая программа воспитания

Название программы: «Юные барабанщицы»
Характеристика объединения (направленность): художественная
Учащиеся имеют возрастную категорию детей 10 - 16 лет.
Формы работы: групповые.
Цель программы: формирование у учащихся духовно-нравственных ценностей, способности к творческой деятельности, способности к успешной социализации в обществе.
Задачи программы:

Патриотическое воспитание – формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации, к своей малой родине, формирование представлений о ценностях культурно исторического наследия России, уважительного отношения к национальным героям и культурным представлениям российского народа.

Нравственное воспитание – формирование представлений о морали, об основных понятиях этики (добро и зло, истина и ложь, смысл жизни, справедливость, милосердие, проблеме нравственного выбора, достоинство, любовь и др.), о духовных ценностях народов России, об уважительном отношении к традициям, культуре и языку своего народа и народов России.

Национальное воспитание – формирование представления о таких понятиях как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие»,

«социальное партнерство», понимание таких явлений как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм».

Трудовое и профориентационное воспитание – формирование знаний и представлений о трудовой деятельности, выявление творческих способностей и профессиональных предпочтений учащихся.

Интеллектуальное воспитание - развитие кругозора и любознательности; воспитание познавательных интересов, формирование потребности в приобретении новых знаний и интереса к творческой деятельности.

Семейное воспитание - формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни.

Эстетическое воспитание - формирование характера и нравственных качеств, а также развитие художественного вкуса и эстетики поведения.

Физическое воспитание – формирование потребности в здоровом образе жизни; ориентация на целенаправленное укрепление здоровья учащихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизация работоспособности и предупреждение заболеваемости; укрепление физического, психологического и социального здоровья (сознательное и ответственное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих).

Экологическое воспитание - формирование экологической культуры личности и общества, которая проявляется в сознательном, бережном и внимательном отношении людей к здоровью окружающей среды и человека.

Правовое воспитание - формирование у учащихся правовой культуры, представления об основных правах и обязанностях, об уважении к правам человека и свободе личности.

Календарный учебный график

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат	Примечание
1	Патриотическое воспитание	Дискуссия «Подвигу народа жить в веках»	май	Знакомство с историей страны. Формирование гражданской идентичности	
2	Нравственное воспитание	Беседа «Общество и я» Беседа «Что такое нравственность?»	Ноябрь март	Знание нравственных норм, жизнеутверждающая позиция	
3	Национальное воспитание	Беседа «Мой многонациональный край»	Сентябрь	Толерантное отношение к людям разных национальностей. Ориентация на общечеловеческие и национальные ценности	

4	Трудовое и профориентационное воспитание	Акция «Мой дом – моя крепость». Трудовой рейд Беседа «Востребованность и ценность музыкальных профессий»	декабрь апрель	Выработана привычка помогать, дисциплинированность, соблюдение порядка и чистоты. Профессиональное самоопределение	
5	Интеллектуальное воспитание	Учимся учиться и действовать	октябрь	Формирование представлений о возможностях интеллектуальной деятельности и направлениях интеллектуального развития личности	
6	Семейное воспитание	Конкурсная программа «Семь-Я»	январь	Формирование ценностных представлений об институте семьи, о семейных ценностях, традициях, культуре семейной жизни	
7	Эстетическое воспитание	Игровая программа «Парад талантов»	февраль	Формирование умения проявлять творческие способности	
8	Физическое воспитание	Круглый стол «Сделай правильный выбор»	ноябрь	Сформирована привычка следить за осанкой, делать гимнастику, применять изученные упражнения для поддержания себя в форме	
9	Экологическое воспитание	Беседы о потребительстве, об экологии Акция «Спаси ежика» (сбор и сдача батареек)	апрель	Сформировано бережное и ответственное отношение, привитие интереса к окружающему миру, формирование ответственности за ресурсосбережение планеты	
10	Правовое воспитание	Дискуссия «Имею права и обязанности»	март	Сформировано у учащихся представление об основных правах и обязанностях	

3.3. Условия реализации программы

Для успешной реализации данной программы необходимы следующие материально-технические условия:

1. <u>Кадровое обеспечение</u>

Педагог, реализующий данную программу, должен иметь педагогическое образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо дополнительное

профессиональное образование по направлению "Образование и педагогика" без предъявления требований к стажу работы.

Реализация программы и достижение её целей и задач возможна только при совместной работе двух педагогов: педагога – хореографа и педагога, обучающего игре на малых маршевых барабанах.

2. Материально- техническое обеспечение:

- учебное помещение, соответствующее нормам СанПиН;
- музыкальные инструменты – малые барабаны 12 штук, барабанные палочки – 24 штуки;
- пюпитры для нот 12 штук;
- стулья различной высоты, соответствующие росту учащихся 12 штук.

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- концертные костюмы;
- форма для занятий;
- метроном, шейкер;
- сцена (зрительный зал);
- технические средства: компьютер, активные колонки, музыкальный центр, аудио и видеозаписи (соответствующие возрасту учащихся).

3.Информационное обеспечение

- Наглядный материал (стенды); уголок безопасности; наглядные пособия;
- Методическая литература: журналы по детскому творчеству, энциклопедии;
- Информационные средства: литература, цифровые образовательные ресурсы, интерактивные презентации, электронные иллюстрации.

Психолого-педагогическое сопровождение образовательной программы:

- дневник учащегося.

Интернет-источники:

https://rmc23.ru/ Региональный модельный центр дополнительного образования детей Краснодарского края

https://p23.навигатор.дети/ Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края»

http://knmc.kubannet.ru/ Краснодарский НМЦ

http://dopedu.ru/ Информационно-методический портал системы дополнительного образования

http://mosmetod.ru/ Московский городской методический центр

http://www.dop-obrazovanie.com/

сайт о дополнительном внешкольном образовании http://www.redu.ru

Специальная литература. Аудио-, видео-, фото- материалы.

3.4. Формы аттестации

.

Вид контроля	содержание
Текущий контроль	проводится в конце изучения каждой темы - викторины, творческие задания.
Промежуточная аттестация	диагностика уровня ключевых, метапредметных и предметных компетенций учащихся – вводная - январь, итоговая – май.
Итоговая аттестация	оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе; творческая работа (создание медиапродукта), наградные документы за участие в конкурсах различного уровня по профилю, портфолио

1 год обучения

№ п/п	Какие знания, навыки, умения контролируются	Срок выполнения	Формы проведения
1.	История музыкального инструмента	ноябрь	собеседование
2.	Техника игры на барабане	январь	практическое занятие
3.	Музыкальная грамота	март	викторина
4.	Знание ритмов маршей	май	прослушивание
2 год обучения			
№ п/п	Какие знания, навыки, умения контролируются	Срок выполнения	Формы проведения
1.	Исполнительская техника	ноябрь	наблюдение
2.	Музыкальная грамота	январь	викторина
3.	Пространственное движение	март	практическое занятие
4.	Дефиле шествие	май	прослушивание

Для оценки результатов, отражающих специфику программы**, в конце первого года обучения** ученик сдает зачет в форме прослушивания, который состоит из двух частей:

1.Исполнение нескольких видов маршей без фонограммы

2.Участие в открытии мероприятия исполнение марша под музыку в ансамбле, без движения.

В конце **второго года обучения** ученик сдает зачет в форме прослушивания, который состоит из двух частей:

1.Исполнение нескольких видов маршей с фонограммой в ансамбле

2.Участие в мероприятии дефиле или шествие с исполнением марша под музыку в ансамбле. А также творческие выступления, портфолио, наградные документы за участие в конкурсах различного уровня.

Формы аттестации соответствуют художественной направленности программы и проводятся в формах, определенных учебным планом, и в порядке, установленном локальным нормативным актом организации

Учащиеся, успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают брелоки с логотипом объединения (традиция объединения).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аудиозапись, видеозапись, грамота, диплом, журнал посещаемости, фотоотчеты, отзывы детей и родителей, сертификат участника, статья в газете, репертуарный листок.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: конкурс, контрольная работа, концерт, фестиваль, открытое занятие, отчет итоговый, поступление выпускников в профессиональные образовательные организации, информация на сайте.

В приложении № 2 к программе указан протокол итоговой аттестации, который заполняется по окончанию обучения по программе.

3.5. Оценочные материалы

Мониторинг оценки личностных результатов осуществляется педагогом преимущественно на основе наблюдений в ходе занятий.

Для удобства и наглядности проведения анализа, диагностики и контроля знаний и умений учащихся применяется мониторинг уровня обученности **(приложение № 1).**

Также в соответствии с приложением № 1 проводится итоговая аттестация учащихся, в ходе которой проверяется уровень овладениями учащимися теоретическими и практическими умениями, навыками в соответствии с уровнями:

- **высокий уровень** – учащийся овладел на 70-100% теоретическими знаниями и практическими умениями за период освоения программы. При выполнении упражнений не испытывает особых трудностей. Показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Хорошо владеет хореографическими терминами, используемыми во время занятия. Технически качественно и художественно осмысленное исполнение танцевальных элементов, отвечающих требованиям народного танца.

- **средний уровень** – учащийся овладел на 50-70% теоретическими знаниями и практическими умениями за период освоения программы.

Правильно исполняет основные элементы и ритмические комбинации, но иногда требуется помощь педагога. Выразительно двигается под музыку, ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Грамотно исполняет танцевальные элементы, но с небольшими недочетами (как в техническом плане, так и в художественном).

- **низкий уровень** – учащийся овладел меньше чем на 50% теоретическими знаниями и практическими умениями за период освоения программы. Испытывает серьезные затруднения при выполнении упражнений. В состоянии выполнить лишь простейшие практические задания педагога. Плохо владеет хореографическими терминами, используемыми во время занятия. Не может исполнить основные элементы и ритмические комбинации, плохо ориентируется в пространстве на основе круговых и линейных рисунков. Неграмотно и невыразительно выполняет движения, слабая техническая подготовка, неумение анализировать свое исполнение, незнание методики исполнения изученных движений и т.д.

Викторина для определения знаний учащихся по программе

1.Какая нота обозначается буквой D ? А) ми Б) соль В) ля
2. Как называется значок # ? А) бемоль Б) бекар В) диез
3. Сколько нот в гамме? А) 5 Б) 7 В) 9
4. Как называется схема ритма 1-2-3 ?
А) регги Б) вальс В) марш
5. В каком порядке расположены ноты в трезвучии?
А) 1 3 5
Б) 2 4 6
В) 1 5 7
6. Что такое темп?
А) Степень быстроты в исполнении музыкального произведения
Б) Равномерное чередование каких-н. элементов (звуков, речевых единиц) 7. Какие части входят в состав малого барабана?
А) пружина Б) педаль В) пластик
8. Что такое марш?
А) Способ ходьбы в строю.
Б) Походное движение войск.
9. Какие из композиторов являются авторами известных маршей?
А) Мендельсон Б) Василий Агапкин В) Давид Тухманов
10. Кто автор «Военного марша Рейнской армии»?
А) Шопен Б) Лиль В) Визбор

3.6.Методические материалы

Основной формой обучения является занятие. При этом используются беседы, дискуссии, зачетные задания, наблюдение, открытое занятие, выступления.

Основные методы и принципы постановки исполнительского аппарата при обучении игре на малом маршевом барабане. Постановка исполнительского аппарата – процесс овладения совокупностью приемов и правил рационального взаиморасположения и взаимодействия всех компонентов исполнительского аппарата музыканта с инструментом.

Исполнительский аппарат музыканта – ударника включает в себя следующее: звукоизвлечение, техническое мастерство, музыкальную фразировку.

Сущность «понятия» постановка исполнительского аппарата музыканта – ударника:

- физиологический механизм формирования двигательно-технического навыка музыканта-исполнителя;
- формирование чувства ритма начинающего музыканта – ударника;
- основные методы постановки рук при игре на малом маршевом барабане.

Процесс формирования исполнительского аппарата включает в себя вопросы положения корпуса, рук, ног играющего, а также совокупность приемов и методов, при которых действия исполнителя будут максимально целесообразны, эффективны и экономичны. Исполнитель должен твёрдо знать психо-физиологический механизм движения частей рук (плечо, предплечье, кисть, пальцы).

Рациональная постановка помогает исполнителю при наименьших затратах сил и времени добиться качественных результатов игры. Задача правильной постановки – способствовать эффективной, дисциплинированной организации занятий на инструменте, адаптации исполнительского аппарата к особенностям звукоизвлечения и конструкции малого маршевого барабана, а также и физиологическим игровым нагрузкам.

Постановка характеризуется особым психофизиологическим фоном, отражающим состояние оптимальной готовности музыканта к достижению максимального игрового результата и необходимой исполнительской формы.

Для достижения поставленной цели и реализации поставленных задач используются следующие **методы** обучения:

- наглядный (наглядно-слуховой, наглядно-двигательный);
- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- практический (упражнения воспроизводящие и творческие);
- аналитический метод (сравнение и обобщение разученного материала);

- сознательности и активности. Опирается на активное отношение ребенка к своей деятельности. Самостоятельная, активная деятельность ребенка находится в зависимости от возникающего интереса к предлагаемому заданию, сознательного его восприятия;

- доступности и индивидуализации. Предусматривает учет возрастных особенностей и возможностей учащихся. Индивидуальный подход предполагает учет типа высшей нервной деятельности, возраста, пола, двигательного статуса ребенка.

Программа построена на следующих **педагогических принципах**:

принцип индивидуального подхода к учащимся. Требует построения занятий с учетом личных запросов учащихся, создания условий для развития индивидуальных задатков, интересов и склонностей каждого учащегося;

принцип постепенного и последовательного усложнения изучаемого материала;

принцип систематичности;

принцип наглядности;

принцип доступности;

принцип дифференциации, индивидуализации;

принцип закрепления навыков;

принцип развития воображения, формирование у детей способностей к взаимодействию в группе и умению понимать друг друга.

Выбор **метода обучения** зависит от содержания занятий, уровня подготовки и опыта учащихся:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа, инструктаж, поощрение);
- наглядные (демонстрация),
- практические (упражнения)

2) По характеру познавательной деятельности:

- Репродуктивный метод (демонстрация);
- Частично-поисковый (эвристический).

Методы воспитания: убеждение, поощрение,упражнение, стимулирование, мотивация. Методы контроля: наблюдение, тестирование, фестивали, показательные выступления.

Средства обучения: средства объяснения нового материала, средства закрепления и повторения, и средства контроля.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая;

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочная работа, практическое занятие, творческая мастерская.

Формы проведения итогов по каждому разделу – выполнение упражнений, оценка техники игры на барабанах, исполнение маршевых произведений.

Большое внимание уделяется основам теоретических и практических навыков игры на инструменте, развитию артистизма, умению выступать на публике.

Программа имеет теоретические и практические занятия:

1.Теоретическая часть (знакомство с инструментом, музыкальные термины и законы)

2. Практическая часть. (Обучение игре на инструменте, выполнение упражнений по игре в движении).

В целях успешного обучения желательно не обременять учащихся чрезмерным объемом знаний, изучать материал последовательно, двигаясь от простого к сложному, по возможности давать разнообразный тренировочный и художественный материал.

В процессе обучения по программе используются следующие т**ехнологии:**

1.Здоровьесберегающие технологии. Цель здоровьесберегающих технологий обучения - обеспечить учащимся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Использование данной технологии во время образовательного процесса позволяет во время занятия распределять различные виды занятий, чередовать мыслительную деятельность, физическую с отдыхом, определять время подачи сложного учебного материала, что дает положительные результаты в обучении. А так же для улучшения отношений внутри группы и укрепления здоровья, для повышения своего мастерства, на протяжении обучения учащиеся принимают участие в оздоровительных, культурных и общественно-патриотических мероприятиях.

2. Технология обучения в сотрудничестве и развивающее обучение. Данная технология позволяет организовать обучение в тех формах, которые традиционно применяются на занятиях песни под инструменты. Технология обучения в сотрудничестве включает индивидуально-групповую работу или командно-игровую работу. Разновидностью индивидульно-групповой работы может служить, например, индивидуальная работа в команде. Каждая команда придумывает свой номер, и показывают друг другу. Члены команды просматривают номера, ведется обсуждение, указывают на недочеты. Основные принципы педагогики сотрудничества:

-учение без принуждения;

-право на свою точку зрения;

-право на ошибку;

-успешность;

-сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

Технология развития критического мышления

Развивающего обучения

Технология интегрированного обучения

Педагогика сотрудничества

Технология разноуровневого обучения

Обучение в сотрудничестве

3. Технология обучения в сотрудничестве. Является одной из ведущих, в которой достижение творческого уровня является приоритетной целью. Технология предполагает такую организацию совместной деятельности учащихся и педагога, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела. Основные принципы обучения в сотрудничестве: учение без принуждения; право на свою точку зрения; право на ошибку; успешность; сочетание индивидуального и коллективного воспитания.

4. ***Технология развивающего обучения*** направленна на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого учащегося, на познание себя как личности, на самоопределение и самореализацию в процессе обучения. На первом плане – развитие учащихся в различных видах деятельности, формирование познавательных, интеллектуальных, творческих качеств личности. Использование технологии развивающего обучения позволяет перейти от того, что ребенок умеет делать самостоятельно, к тому, что он может, умеет делать в сотрудничестве с педагогом.

5. Технология проблемного обучения. В целях повышения эффективности воспитательной работы важно использовать проблемную методику. Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению. Принципы проблемного обучения: самостоятельность учащихся; развивающий характер обучения; интеграция и вариативность в применении различных областей знаний; использование дидактических алгоритмизированных задач.

В отличие от традиционной, когда детям сообщается «готовая» информация обучения, проблемная методика предлагает более активную умственную и эмоциональную деятельность. Важно, чтобы ребенок смог применить свои знания, желания в осуществлении задуманного.

Таким образом, занятия проводятся в форме игр, круглых столов, мастер-классов, концертов, открытых занятий, выполнения самостоятельной работы.

Алгоритм учебного занятия

1 этап – организационный. Задача: подготовка учащихся к работе на занятии, организация начала занятия.

2 этап – подготовительный. Задача: мотивация и принятие детьми цели занятия.

3 этап – основной. Задача: обеспечение восприятия новых знаний.

4 этап – контрольный. Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями.

3.7. Порядок проверки и утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юные барабанщицы», реализуемая в сетевой форме обсуждается на методическом совете ДДТ, принимается на педагогическом совете и утверждается приказом директора МБУ ДО ДДТ ст. Старовеличковской.

Программа ежегодно корректируется с учетом изменяющихся условий, нормативных требований.

Список литературы

для педагога

1. Ветров С.Г. Сботник упражнений для малого барабана. – М., 2019г.
2. Егорова Т., Штейман В. Христоматия для кселофона и малого маршевого барабана. Пьесы, ансамбли, этюды, упражнения. - М.,–2020г.
3. Егорова т., Штейман в. Ритмические упражнения. Для малого барабана. – М., 2018г.
4. Каргина З.А. «Практическое пособие для педагога дополнительного образования» -М.: Школьная Пресса, 2018г.
5. Роздрабудов А. Школа игры на ударных инструментах: Учебное пособие. – М.: Издательство ИД Катанского, 2019г.;
6. Рыбалева И.А. Проектирование и экспертирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: требования и возможность вариативности: учебно-методическое пособие. Краснодар: Просвещение-ЮГ, 2019;
7. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Совершенствование профессионального мастерство управленческих и педагогических кадров сферы дополнительного образования детей Краснодарского края: Вызовы времени и стратегия будущего развития: Сборник материалов победителей конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования Краснодарского края/авт.-сост. И.А.Рыбалева, Г.С.Ремезова. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020.- 250с.
8. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Типовые модели развития современного дополнительного образования: доступное, разноуровневое, цифровое/ авт.-сост. И.А.Рыбалева, Л.А.Савченко. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020. – 366 с.
9. Рыбалева И.А., Ремезова Г.С. Современное доступное дополнительное образование: равный доступ и равные возможности: сборник материалов региональной конференции работников сферы дополнительного образования детей Краснодарского края/ авт.-сост. И.А.Рыбалева, Г.С.Ремезова. – Краснодар: Просвещение-Юг, 2020. – 351 с.
10. Сорокоумова Е.А. «Возрастная психология» - СПб.: Питер, 2018 г.
11.Тютюнникова Т.Э. Уроки музыки. Система обучения К.Офра.М.»Астрель» 2019г.

для детей и родителей (законных представителей)

1. Метсапелто Я. Барабаны. Школа игры для начинающих. – М.- «АСТ», 2018 г. – 144 стр.
2. Чидди К. Школа игры на ударной установке. Ритмические рисунки, грувы и биты. От новичка до профессионалу - М., «Композитор», 2095г – 48с.

Интернет-ресурсы

Как стать барабанщицей
https://5uglov.ru/post/13587_lichniy_opit_kak_stat_barabanschicey
Видеоуроки начинающего барабанщика https://www.youtube.com/channel/UC0-eq_pa9gxA_U4T-8P7TXA4
Советы родителям начинающего музыканта https://estrajans.ru/sovety-roditelju-nachinajushhego-muzykanta/

Приложение № 1

Результаты уровня обученности учащихся

№ п/п	Ф.И. учащегося	Первичный контроль			Промежуточный контроль			Итоговый контроль			Итого
		Музыкальные способности	Чувство ритма	Теоретические знания	Музыкальные способности и слух	Чувство ритма	Теоретические знания	Музыкальные способности и слух	Чувство ритма	Теоретические знания	
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											

высокий уровень (100%) средний уровень (80%) низкий уровень (50%)

Приложение № 2

Протокол итоговой аттестации

Направленность_____
Название программы_ _____
Год обучения, № группы _____
Ф.И.О. педагога _____
Форма проведения итогового занятия_____
Дата проведения _____
Члены аттестационной комиссии:
_____
_____
_____

Форма оценки результатов: высокий – 80-100%, средний – 50-80%, низкий – менее 50%

Результаты контроля

№ п/п	Ф.И.О. учащегося	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Отметка о переводе на следующий этап обучения
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					

Всего_____ учащихся. Из них по результатам контроля:
Высокий уровень ___ учащихся (___%)
Средний уровень ___ учащихся (___%)
Низкий уровень ___ учащихся (___%)
Педагог дополнительного образования _____(_____)
Члены аттестационной комиссии:
_____
_____
_____

Приложение № 3

Дидактические материалы

Строение малого барабана и барабанной установки

Малый барабан – это, прежде всего, музыкальный инструмент, часть барабанной установки.

Малый барабан – именно так и называется этот музыкальный инструмент, который играет основную роль в ритм-секции ансамбля и является не объемлемым атрибутов в ансамбле барабанщиц. Издавна малые барабаны применялись армиями мира для проведения маршев, военных парадов и воинских смотров, да и на сегодняшний день тенденции не поменялись. Барабан имеет цилиндрическую форму, с натянутыми пластиками с каждой стороны.

В древние времена на барабаны натягивалась кожа, так как пластик еще не был изобретен. На нижнюю часть малого барабана натягиваются металлические пружины в виде канители. Такое устройство придает малому барабану особое звучание, проявляется специфическое дребезжание и обретается звонкий оттенок. Малые барабаны могут быть сделаны из металла, пластика или дерева. Как правило, чаще всего барабаны делаются все же из дерева, так как именно с помощью дерева можно добиться уникального звучания и, что называется, найти свой звук. Остановимся на деревянном барабане, а именно на малом барабане из массива, ведь малые маршевые барабаны для ансамбля барабанщиц делаются исключительно из массива дерева разных пород. На малом барабане играют с помощью двух барабанных палочек, которые, как правило, сделаны из дерева.

Звук малого барабана можно охарактеризовать, как звонкий, четкий, сухой, трескучий, выразительный. Особенно выразительно звучит барабанная дробь, исполненная на малом барабане.

Барабанная дробь является одной из основных техник или лучше сказать одним из основных приемов игры на малом барабане. Дробь может быть громкой (фортиссимо), а может быть исполнена пианиссимо, т.е. едва слышным шуршанием. Также малый барабан служит для выделения сложных ритмических формул в композиции посредством сбивок, дробей и прочих технических приемов в зависимости от мастерства барабанщицы.

О пружине и машинке

Привычный звук малого барабана – дребезжащий, шуршащий и звонкий. Именно таким получается звук, если пружина натянута и прижата к нижнему пластику малого барабана. Прижимает пружину к пластику «машинка», которая располагается на кадушке малого барабана и имеет ручку натяжения или спуска пружины. Если ручку машинки опустить, то вы ослабите пружину, и она перестанет прилегать к нижнему пластику. В этом случае барабан будет иметь звонкий, и в тоже время, слегка приглушенный звук. Звук барабана уже не будет дребезжащим и шуршащим, теперь играет только дерево и пластик. В тоже время, может сложится впечатление, что отскок от поверхности главного пластика стал более четким, но это в большей мере иллюзия, которая может быть обусловлена психологически: без пружины звук стал ровным, пропало дребезжание и некая нечеткость, как следствие – четкий звук – ровный отскок. Существует огромное множество машинок и пружин для малого барабана, тут, как говорится «на вкус и цвет». Стоит только найти свою, но есть и те, кто находится в постоянном поиске. К числу ищущих можно отнести и нас, мы все время ищем новый звук, экспериментируем с деревом, с фурнитурой, машинками и пружинками. Эксперименты делаются для поиска новых звучаний

и новых тембров, именно поэтому наши барабаны обладают уникальным звуком, а также абсолютно не прихотливы в настройке.

Настройка малого барабана

Прежде всего, надо помнить, что малый барабан настраивается со снятым подструнником или с опущенной пружиной. Вариантов настройки малого барабана существует огромное множество, рассмотрим хотя бы один. Результатом настройки должен стать плотный и четкий звук:

1. Установить резонансный пластик (нижний пластик) верхний пластик снят. Настроить его на самый нижний тон. Как только удалось подобрать самый низкий тон, можно переходить к следующему пункту.

2. Только что настроили нижний пластик на самую нижнюю ноту. Теперь задача затянуть каждый винт на пол оборота или целый оборот, чтобы выровнять пластик. Теперь можно дальше продолжить настройку.

3. Ставим верхний пластик на ударную сторону. Тут также пытаемся добиться самой нижней ноты. Как только ее нашли, надо настроить барабан относительно высоко – примерно на 5 нот выше, чем высокий тон.

4. Такая настройка позволит получить обилие обертонов и прекрасный отскок под палочкой. Ударная сторона настроена много выше, чем резонансная, что в результате даст жирный четкий звук.

5. Если после такой настройки барабан по ощущениям низит, то можно подтянуть винты на нижней стороне примерно ¼ оборота, не больше. Рекомендуется это делать уже после установки подструнника, при натянутой пружине.

Вариантов настройки великое множество, как и множество звучаний малого барабана, необходимо слушать барабан, делать можно микроподстройку резонансного пластика, если барабан низит. Добивайтесь четкости и высоких играя с ударной стороной (верхний пластик).

Желаю Вам музыкальных успехов и лучшего ритма!

Приложение № 4

Правила обучения игре на малом маршевом барабане

Постановка рук

В настоящее время в мировой и отечественной практике постановка рук разделяется на два вида правильной постановки рук. Первый вариант, когда палочка зажата между большим, указательным и средним пальцами, образующими «замок», оставшиеся два пальца в это время лишь поддерживают палочку снизу.

Определяется место на палочке, в котором ее стоит держать большим и указательным пальцами, таким образом: возьмите палочку этими пальцами, затем уберите большой палец и дайте ударной части палочке свободно упасть на барабан. Затем повторите эту процедуру, перемещая захват по палочке. Наиболее «живой» отскок укажет вам место «замка». Следует заметить, что эта точка не совпадает с центром равновесия палочки. Между большим и указательным пальцами должно быть не большое расстояние. Не нужно прижимать большой палец к ладони. Подушечки среднего и безымянного пальца не должны отрываться от палочек.

Вторым вариантом постановки рук является так называемая классическая или традиционная постановка. Она берет свое начало от военных оркестров. Ее отличительной чертой является принцип параллельного удерживания барабанных палочек, как правой, так и левой рукой.

Как же правильно держать барабанные палочки при классической постановке? Барабанные палочки держатся совершенно одинаково, большим указательным и средним пальцами, являются как бы продолжением руки, большой палец лежит на палочке параллельно ей, не «съезжая» в бок. При этом следует иметь в виду, что барабанная палочка фиксируется между первой и второй фалангой среднего пальца, слегка прижимается подушечкой большого пальца, остальные пальцы в полусогнутом состоянии свободно располагаются вдоль палочки. Плечи и локти исполнителя находятся в свободном положении, не прижимаются к туловищу, не разводятся широко в сторону. Предплечья и кисть как бы образуют прямой угол по отношению к свободно висящему локтю.

Приложение № 5

Комплекс ОФП для развития физической выносливости

Комплекс ОФП №1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке.

Комплекс ОФП №2 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы

параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90º, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90^0.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90º бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно

25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Комплекс ОФП 5

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.