

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ БЕРЕЗОВСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
"ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА"

Рассмотрена на методическом совете
протокол № 4 от 26 мая 2023 г.
Утверждена педагогическим советом
протокол № 5 от 29 мая 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО «ЦРТДиЮ»
Н.Н.Бек
приказ № 49-1 от 29.05.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
**«РИТМИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ
ХОРЕОГРАФИИ»**

возраст учащихся: 5-7 лет
срок реализации: 2 года
уровень программы: стартовый

Разработчик:
Петрова Марина Геннадьевна
педагог дополнительного образования

г. Берёзовский, 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Ритмика с элементами хореографии**» далее (Программа) является модифицированной, имеет художественную направленность, стартовый уровень.

Направленность программы обусловлена тем, что направлена на художественное развитие детей старшего дошкольного возраста, посредством изучения ритмики и основ хореографии. Но так как хореография искусство синтетическое, она позволяет решать так же задачи физического, музыкально-ритмического, эстетического и психического развития детей.

Вид программы - модифицированная, разработана на основе типовых программ с внесением изменения в содержания.

Программа имеет стартовый уровень сложности. Для освоения программы предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации учебного материала.

Разработка программы регулируется документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изм. и доп., вступ.в силу с 01.09.2021);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Локальные акты /устав, учебный план, правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности./

Мир танца – это мир красоты движения, звуков, световых красок, костюмов, то есть мир волшебного искусства. Особенно привлекателен и интересен этот мир детям. Танец обладает скрытыми резервами для развития и воспитания детей. Соединение движения, музыки и игры, одновременно влияя на ребенка, формируют его эмоциональную сферу, координацию, музыкальность и артистичность, делают его движения естественными и красивыми. На занятиях дети развивают слуховую, зрительную, мышечную память, учатся благородным манерам. Учащийся познает многообразие танца: классического, народного, бального, современного и др. Хореография воспитывает коммуникабельность, трудолюбие, умение добиваться цели, формирует эмоциональную культуру общения. Кроме того, она развивает ассоциативное мышление, побуждает к творчеству. Необходимо продолжать развивать у дошкольников творческие способности, заложенные природой.

Актуальность программы:

Актуальность данной программы состоит в том, что занятия ритмикой помогают творчески реализовать потребность в двигательной активности, бесконечное разнообразие движений позволяет развивать не только чувства ритма, укреплять скелет и мускулатуру, но и стимулирует память, внимание, мышление и воображение ребенка. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия ритмикой с элементами хореографии: укрепляют физическое развитие и эмоциональное состояние детей; развивают ловкость, силу, гибкость, быстроту и координацию движений; способствуют формированию интереса к занятиям хореографией; формируют жизненно важные навыки: правильную походку, красивую осанку. Программа позволяет пробудить интерес детей к новой деятельности, привить трудолюбие, упорство, терпение в достижении результата.

Отличительные особенности программы:

Отличительные особенности данной программы состоит в том, что в данной деятельности создаются условия для самореализации маленьких детей, имеющих желания заниматься танцевальным творчеством. Большое внимание уделяется индивидуальности каждого ребёнка. Все дети включены в общую конструктивную, творческую деятельность. Безусловно, что у каждого ребёнка здесь своя «скорость» и «стиль» при вхождении в коллектив. Педагог должен

методично работать, чтобы увлечь каждого. Преодолеть трудности помогает осуществление индивидуального подхода при одинаковых заданиях для всех. Учитывается тип ребёнка, уровень подготовки ребёнка, его умение сосредоточиться на разных аспектах задания.

Адресат программы: Учащиеся в возрасте от 5 до 7 лет.

Формы организации образовательного процесса: Групповая. В группы принимаются все желающие по заявлению родителей (законных представителей) несовершеннолетних. Группа состоит из 14 человек.

Объём программы: 144 часа. Первый год обучения – 72 часа. Второй год обучения – 72 часа.

Срок реализации программы: 2 учебных года.

Режим занятий: Общее количество часов в неделю – 2 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения: Очная.

Основная форма организации обучения: Традиционное учебное – занятие.

Виды организации занятия:

Занятия */комбинированные, практические/* проводятся в виде:

- *занятие-игра;*
- *игра-путешествие;*
- *игра сюжетно-ролевая;*
- *учебно-тренировочное;*
- *открытое занятие.*

Цель программы:

Развитие творческих способностей и укрепление здоровья дошкольников посредством танцевального искусства.

Задачи программы:

Обучающие:

- Сформировать систему знаний, умений и навыков по основам хореографии;
- Обучить основам партерной гимнастики;
- Овладение основам разминки на середине зала;
- Обучить простейшим элементам бального и народного танца;
- Обучить элементам музыкальной грамоты;
- Познакомить детей с историей возникновения и развития танцев.

Развивающие:

- Сформировать правильную осанку, корректировать фигуру ребенка;
- Формировать интерес к танцевальному искусству;
- Развить музыкальность, выразительность и осмысленность исполнения

танцевальных движений;

- Развить воображение, фантазию;
- Развить познавательный интерес, любознательность и умение творчески мыслить;
- Развивать художественный вкус.

Воспитательные:

- Воспитать культуру поведения и общения;
- Воспитать умение ребенка работать в коллективе;
- Заложить основы становления эстетически развитой личности;
- Воспитывать чувство ответственности, трудолюбия, конструктивности.

Ожидаемые результаты:

Реализация программы не нацелена на достижение результатов освоения образовательной программы дошкольного образования, предусмотренных федеральными государственными образовательными стандартами дошкольного образования.

По окончании курса программы учащиеся будут:

знать:

- виды и стиль танца;
- понятия: характер, темп, ритм музыки;
- хореографические названия изученных элементов;
- движения, изученные по программе;
- жанры музыки: марш, полька, вальс;
- знают основные танцевальные позиции рук и ног;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- термины и понятия в музыке;
- простейшие понятия и термины по хореографии (позиции рук и ног...);
- историю и традиции народных танцев;
- правила поведения в хореографическом зале.

уметь:

- отмечать в движении метр (сильную долю такта), простейший ритмический рисунок;
- воспроизводить заданный ритмический рисунок хлопками;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве;
- координировать свои движения;

- выполнять простейшие построения и перестроения, ритмично двигаться в различных музыкальных темпах;
- выполнять танцевальные движения: прямой галоп, пружинка, подскоки, кружение по одному и в парах;
- выполнять простейшие двигательные задания в творческих играх, специальных заданиях, использовать разнообразные движения в импровизации под музыку;
- исполнять хореографический этюд в группе.
- менять движения в соответствии с двух- и трехчастной формой, и музыкальными фразами;
- ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой;
- общаться, уважительно относиться к другим детям;
- работать в паре, коллективе, вести себя в обществе;
- хорошо ориентироваться в зале при проведении музыкально – подвижных игр;
- применять полученные знания в собственной танцевальной деятельности.

владеть:

- приёмами координации, гибкости, пластичности, координации, выразительности и точности движений;
- техниками психологического раскрепощения;
- основами хореографических упражнений;
- навыками трудолюбия и дисциплины.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель первого года обучения: Формирование начальных представлений о искусстве - хореография, укрепление здоровья дошкольников, развитие творческих способностей.

Задачи первого года обучения:

- развивать общую физическую подготовку (силы, выносливости, ловкости);
- развивать танцевальные данные (выворотности, гибкости, прыжка, шага, устойчивости и координации),
- изучить танцевальные элементы;
- развивать ритмичность, музыкальность, артистичность и эмоциональность;
- воспитывать трудолюбие, терпение, навыки общения в коллективе.

Ожидаемый результат первого года обучения:

По итогу первого года обучения учащиеся:

знают:

- позиции ног (1, 6), поклон по 1 позиции;
- историю русского народного танца, умеют танцевать танец «Хоровод», движения русского народного танца: основной ход танца, «Притопы», повороты;
- танец «Маленьких утят», «Не хочу!», «Ку-ку»;
- подвижные игры на внимание: «Из круга вышибало», «Волк и зайцы», «Скок, скок сапожок»;
- танцы-игры: «Веселая полечка», «Красные сапожки», «Чебурашка», танец «Стирка», «Ку-ка-ре-ку»;
- движения русского народного танца, движения с предметом (платочек).

умеют:

- выполнять разминку по кругу: шаг с носка, шаг с каблука, боковой «Галоп», «Подскоки», «Бег», «Ножницы» с выносом прямых ног вперед.
- слушать и слышать музыкальное произведение, чувствуя их характер, темп, ритм;
- вместе начинать и заканчивать движения;
- строиться в колонну по одному, по два и в круг;
- двигаться по кругу, сохранять дистанции;
- прыгать по 6 позиции, выполнять движения: «Подскоки», бег на месте, «Пружинку», приставные шаги, поднимание и опускание на полу пальцы;
- выполнять упражнения на гибкость позвоночника, подвижность суставов, укрепление мышцы брюшного пресса;

- танцевать в паре;
- двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
- точно передавать в движениях начало и окончание музыкальных фраз, частей и всего музыкального произведения;
- выполнять разминка на середине зала;
- выполнять танцевальные движения: «Поклон» по Ипозиции, приставной шаг, пружинящий шаг, «Маятник», переменный шаг, «Подскоки», «Галоп», «Ножницы», прыжки по 6 позиции и с выбросом ног вперёд «Скакалочка»;
- выполнять упражнения пластики: «Самолётик», «Бабочка», «Часики», «Гусь», «Солдатик», «Брёвнышко», «Кольцо», «Калачик», «Мостик», «Кузнечик», отжимания, поперечный шпагат.

Учебно-тематический план первого года обучения

№	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа
2	Разминка на середине зала	7	0,5	6,5	Итоговое занятие
3	Пластика – партерная гимнастика	30	0,5	29,5	Итоговое занятие
4	Танцы - игры	9	0,5	8,5	Итоговое занятие
5	Новогодние танцы - игры	5	0,5	4,5	Концерт
6	Русский народный танец	10	0,5	9,5	Итоговое занятие
7	Танцы на ориентировку пространстве	7	0,5	6,5	Концерт
10	Подготовка к открытому занятию	3	0,5	2,5	Итоговое открытое занятие
Всего:		72	4	68	

Содержание учебно-тематического плана первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие.(1 ч.)

Теория: Знакомство. Введение в курс данной программы. История происхождения танца. Требования к занятиям, форма одежды.

Практика: Позиции рук и ног. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Поклон – приветствие и знак прощания. Поклоны для девочек и для мальчиков.

Форма контроля: Беседа.

Тема 2. Разминка на середине зала.(7ч.)

Теория: Рассказать о правилах выполнения разминки на середине зала, для чего мы ее выполняем. Связь музыки и движения при разучивании разминки. Научить выполнять движения в различных темпах, научить считать под

музыку.

Практика: Построение в колонны и линии. Постановка корпуса, ног, рук, головы при выполнении разминки. Внимательность и точность выполнения упражнений.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 3. Пластика – партерная гимнастика.(30 ч.)

Теория: Введение в партерную гимнастику, понятие партера (на полу) – как первая ступень в освоении танцевальных знаний. Система партерных упражнений, понятия «Упор сидя», «Упор лёжа». «Упор сидя» - постановка корпуса, ног, рук, головы, коленей, стоп, поясницы, плеч. Упражнения в партере для развития и укрепления мышц всего тела, гибкости позвоночника, подвижности голеностопного сустава, укрепления мышц брюшного пресса, силы ног и рук, выворотности, исправление природных недостатков.

Практика: Упражнения: «Бабочка», «Гусь», «Солдатик», «Брёвнышко», «Кольцо», «Калачик», отжимания для девочек и для мальчиков.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 4. Танцы – игры.(9 ч.)

Теория: Танцы – игры на развитие творческих способностей, координации движений, импровизации, внимания. Танцы рассказывают, шутят, говорят. Разговариваем языком танца, история танца. Правила поведения танцующих в паре.

Практика: Танцы «Веселая полька», «Чебурашка», «Стирка», «Ку-ка-ре-ку». Танцуем на месте, изображая движениями повадки животных и героев из мультфильмов. Танцы: «Маленьких утят», «Красные сапожки», «Не хочу!» - танцуем по кругу, сохраняя дистанции, и выполняем правильно движение «Подскоки».

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 5. Новогодние танцы – игры.(5 ч.)

Теория: Познакомить с музыкальным Новогодним материалом. Рассказать о танцах-играх, научить импровизации.

Практика: Разучить Новогодние танцы-игры: «Будем всех изображать», «Снег руками загребаю», «Новогодняя хороводная», «Паровозик», «Мы пойдем сейчас на лево», «Сахарные зайчики и шоколадные мишки».

Форма контроля: Концерт.

Тема 6. Русский народный танец. (10 ч.)

Теория: Историческая справка, рассказать о рождении русского народного танца. Основы русского народного танца знакомят с разнообразием

танцевальных движений, развивает технику исполнения, выразительность и артистичность.

Практика: Постановка корпуса, ног, рук, головы в русском народном танце, положение рук в танце и движение рук с предметом (платочком). Простейшие движения русского народного танца: мелкие шаги на полу пальцах в руке платочек, притопы одинарные и тройные, пружинки с поворотом туловища и движением рук в стороны, кружения на месте со взмахом платка вверх, «Ковырялочка» с двух ног, шаг с каблука. Хоровод «Как у наших у ворот». Основной ход танца.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 7. Танцы на ориентировку в пространстве. (7 ч.)

Теория: Историческая справка танцев. Научить детей строиться к круг. Исходное положение в танце, основной шаг танца, основные движения танца.

Практика: Танцы: «Маленьких утят», «Ку-ку», «Не хочу!». Проучить с начало лицом к зеркалу, в парах лицом к зеркалу и только после усвоения проучиваем танцы в парах по кругу. Проследить за сохранностью дистанций между парами, мальчик стоит спиной в круг, девочка – лицом в круг.

Форма контроля: Концерт.

Тема 10. Подготовка к открытому занятию. (3 ч.)

Теория: Обобщение всего пройденного материала. Повторение и отработка открытого занятия.

Практика: Поклоны. Разминка на середине зала. Упражнения пластики, первого года обучения: «Бабочка», «Гусь», «Солдатик», «Кольцо», «Бревнышко», «Часики», «Калачик», упражнения на отжимание для девочек, для мальчиков. Танцы – игры: «Чебурашка», «Веселая полечка», «Не хочу!», «Стирка», «Ку-ку», танец «Маленьких утят», «Ку-ка-ре-ку».

Форма контроля: Итоговое открытое занятие.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель второго года обучения: Углубление и дифференциация восприятия музыки, её образов и формирование на этой основе навыков выразительного движения, развитие творческих способностей и укрепление здоровья.

Задачи второго года обучения:

- выработать умение детей владеть своим телом;
- овладеть навыками координации движений,
- развить гибкость позвоночника, выворотность голеностопном и тазобедренном суставах,
- исправить, по возможности, природные недостатки;
- научить детей двигаться в характере музыки;
- познакомить детей с простейшими элементами музыкальной грамоты через движения, ритмические рисунки, хлопки, притопы;
- развить музыкальный слух и память;
- развить способности к импровизации;

Ожидаемый результат второго года обучения:

По итогу первого года обучения учащиеся:

знают:

- танцы «Вару-вару», «Берлинская полька», «Чику-рику», «Вальс», «Полька - хлопки», «Кадриль»;
- танцы на развитие ориентации в пространстве: «Вальс», «Кадриль», хоровод «Как у наших у ворот»;
- упражнения для закрепления навыков правильной осанки;
- упражнения для укрепления мышц спины и брюшного пресса;
- упражнения для профилактики плоскостопия;
- упражнения на гибкость позвоночника;
- упражнения на развитие паховых мышц;
- позиции ног (1, 6), поклон по 1 позиции;

умеют:

- различать характер и темп музыкального произведения;
- определять в движениях начало и конец музыкальных фраз;
- определять музыкальное вступление в музыкальном произведении, законченность музыкальной фразы;
- распознавать мелодии различных танцев;
- ритмично и выразительно выполнять движения в танцах;
- двигаться по рисункам танца: «Ручеек», «Звездочка», «Прочес», «Улитка», «Капуста», «Змейка»;
- строиться в круг, в пары, в две шеренги, перестроение из одного круга в два,

из колонны в круг и обратно, перестроение из круга в колонну (по одному, по парам);

– двигаться «Змейкой»;

– выполнять движения в танцах: «До-за-до», «Ковырялочка», «Припадание», «Притоп», «Маятник»;

– выполнять разминку по кругу: шаг с носка, шаг с каблука, боковой «Галоп», «Подскоки», «Бег», «Ножницы» с выносом прямых ног вперед.

Учебно-тематический план второго года обучения

№	Наименование раздела/темы	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Беседа
2	Разминка на середине зала	7	0,5	6,5	Итоговое занятие
3	Разминка по кругу.	2	0,5	1,5	Итоговое занятие
4	Пластика – партерная гимнастика	28	0,5	27,5	Итоговое занятие
5	Танцы - игры	8	0,5	8,5	Итоговое занятие
6	Новогодние танцы - игры	5	0,5	4,5	Концерт
7	Танцы–на лексику	10	1,5	8,5	Концерт
8	Танцы на ориентировку пространстве	8	1	7	Концерт
9	Подготовка к открытому занятию	3	0,5	2,5	Итоговое открытое занятие
Всего:		72	6	66	

Содержание учебно-тематического плана второго года обучения

Тема 1. Вводное занятие.(1 ч.)

Теория: Введение в курс данной программы. Требования к занятиям, форма одежды.

Практика: Построение в колонны и в линии. Позиция ног и рук, 1 развёрнутая позиция ног. Постановка корпуса, рук, ног, головы. Поклон из 1 позиции ног для мальчиков и для девочек.

Форма контроля: Беседа.

Тема 2. Разминка на середине зала.(7 ч.)

Теория: Правила выполнения разминки на середине зала. Связь музыки и движений при разучивании разминки. Научить определять начало и конец музыкальной фразы, музыкального вступления.

Практика: Постановка корпуса, ног, рук, головы, стоя лицом к зеркалу. Построение в колонны и в линии. Распределение нагрузки, на мышцы начиная

с головы затем шея, плечи, руки, наклоны в сторону и вперёд, приседания, поднимания и опускание на полу - пальцы. Заканчиваем разминку прыжками, подскоками и бегом на месте.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 3. Разминка по кругу.(2 ч.)

Теория: Правила выполнения разминки по кругу, сохранение дистанций. Перестроение из колонн в круг и из круга в колонны.

Практика: Шагом с носка перестраиваемся из колонн в круг. По кругу шагаем сохраняя дистанции: на высоких полу пальцах, на пяточках, бег по кругу, «галоп» правым плечом вперёд, «галоп» левым плечом вперёд, «ножницы» - выбросы прямых ног вперёд, «подскоки», шаги с вытянутым носком. Перестраиваемся из круга в колонны на свои места.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 4. Пластика – партерная гимнастика.(28 ч.)

Теория: Правила выполнения упражнений в партере – на полу. Постановка корпуса, ног, рук, головы в партере. Упражнения на развитие мышц, гибкости позвоночника, подвижности суставов, укрепления мышц брюшного пресса, силы ног и рук, выворотности, исправление природных недостатков.

Практика: Упражнение: «Самолётик», «Бабочка», «Гусь», «Солдатик», «Змейка», «Брёвнышко», «Кольцо», «Часики», «Калачик», «Мостик», «Лодочка», «Кузнечик», «Комочек», «Радуга», «Свечка», «Лягушка», поперечный шпагат, отжимания.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 6. Танцы – игры.(8 ч.)

Теория: Историческая справка. Исходное положение в танце, основной шаг танца, основные движения танца. Подобранные и организованные в процессе обучения танцы-игры способствуют умению трудиться, вызывают интерес к уроку, к работе.

Практика: Танец «Стирка» проучить с начало движения руками и движения ногами отдельно. Только после усвоения соединяем движения руками и движения ногами одновременно. Танцы: «Маленьких утят», «Ку-ка-ре-ку», «Не хочу», «Ку-ку», «На носки», «Ушки», «Двигайся – замри». Проучить с начало лицом к зеркалу, в парах лицом к зеркалу и только после усвоения проучиваем танцы в парах по кругу.

Форма контроля: Итоговое занятие.

Тема 5. Новогодние танцы – игры.(5 ч.)

Теория: Познакомить с музыкальным Новогодним материалом. Рассказать о

танцах-играх, научить импровизации.

Практика: Разучить Новогодние танцы-игры: «Будем всех изображать», «Снег руками загребаю», «Новогодняя хороводная», «Паровозик», «Мы пойдем сейчас на лево», «Сахарные зайчики и шоколадные мишки».

Форма контроля: Концерт.

Тема 9. Танцы на лексику. (10 ч.)

Теория: Ознакомить с разнообразием танцевальных движений, развить технику исполнения движений, выразительность и артистичность, а сочетание русских народных движений раскрывает природные танцевальные способности у детей.

Практика: Выполнять движения в танцах: «До-за-до», «Ковырялочка», «Припадание», «Притоп», «Маятник», «Пружинка», «Притопы», «Хлопки», «Подскоки», «Галоп». Русский народный танец «Кадриль», основной шаг танца, рисунок «Ручеек». Бальный танец «Вару-вару».

Форма контроля: Концерт.

Тема 10. Танцы на ориентировку в пространстве. (8 ч.)

Теория: Историческая справка танцев: «Вальс», «Кадриль», хоровод «Как у наших у ворот».

Практика: Разучить танцы на рисунок: «Как у наших у ворот», «Вальс», «Кадриль», «Русский хоровод»: «Змейка», «Звездочка», «Улитка». Положение рук и ног в танце, основной шаг танца, положение рук в «Лодочке» и «Ручейке». Научить детей двигаться по рисунку танца. Перестраиваться в линии, колонны, в два круга, выполнять рисунки: «Прочес», «Улитка», «Карусель», рисунок «Прочес», движение «Маятник». Бальный танец «Берлинская полька».

Форма контроля: Концерт.

Тема 11. Подготовка к открытому занятию. (3 ч.)

Теория: Обобщение всего пройденного материала. Повторение и отработка открытого занятия.

Практика: Поклон. Разминка на середине зала. Разминка по кругу. Пластика, упражнения: «Бабочка», «Гусь», «Солдатик», «Бревнышко», «Кольцо», «Часики», «Калачик», «Мостик», «Змейка», «Лодочка», «Самолетик», «Комочек», «Крестик», «Радуга», «Свечка», «Лягушка» и т.д.

Танцы на лексику: «Стирка», «Вару – вару», «Берлинская полька», «Чикуррику». Танцы по кругу: «Полька – хлопки», «Не хочу», танец «Маленьких утят». Бальный танец «Берлинская полька». Танец «Вальс». Основной шаг танца, движение «Маятник», рисунок «Прочес».

Форма контроля: Итоговое открытое занятие.

Раздел №2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

Срок обучения – 2 учебных года;

Количество учебных недель – 72;

Количество учебных дней – 144;

Количество учебных часов – 144;

Режим занятий:

1-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 часа (72 часов);

2-й год обучения – 2 раза в неделю по 1 часа (72 часов).

Даты начала и окончания учебных периодов – с 01 сентября по 31 мая.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для полноценных занятий и воспитательных мероприятий в центре созданы условия:

Актный зал – оборудованный сценической площадкой, оснащенный специальным освещением, звуко и видео воспроизводящим оборудованием – для проведения занятий, репетиций и мероприятий.

- | | |
|----------------------------------|----|
| 1. Магнитофон | 1 |
| 2. Телевизор | 1 |
| 3. Фортепиано | 1 |
| 4. Коврики для занятий пластикой | 25 |

Информационное обеспечение:

1. Наглядно – иллюстративный материал по темам программы.
2. Наглядно – дидактическое пособие.
3. Аудио и видео материал по темам программы.
4. Сценарии занятий и праздников.
5. Диагностический материал к программе.

Кадровое обеспечение:

Необходимые умения педагога:

- владеть формами и методами обучения;
- использовать и апробировать специальные подходы к обучению в целях включения в образовательный процесс всех обучающихся, в том числе одаренных обучающихся и обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
- организовывать различные виды внеурочной деятельности: игровую, культурно – досуговую, учебно – исследовательскую;
- регулировать поведение обучающихся для обеспечения безопасной

образовательной среды; реализовать современные формы и методы воспитательной работы, как на занятиях, так и во внеурочной деятельности, ставить воспитательные цели, способствующие развитию обучающихся, независимо от их способностей;

– общаться с детьми, признавать их достоинство, понимая и принимая их.

Необходимые знания:

– преподаваемый предмет;

– основные закономерности возрастного развития;

– основные методики преподавания, виды и приемы современных педагогических технологий;

– пути достижения образовательных результатов и способы оценки результатов обучения.

Формы аттестации / контроля

Для отслеживания результатов освоения программы, предусмотрен диагностический инструментарий (*представлен в приложении 2*), который помогает педагогу оценить уровень и качество освоения учебного материала.

Для отслеживания уровня усвоения содержания программы используются следующие формы контроля:

Входной контроль – осуществляется на первом занятии. Производится проверка имеющегося уровня знаний у учащихся и возможностей освоения учебного материала. Цель контроля – диагностика уровня форсированности предметных умений, навыков и способов деятельности (метод: педагогическое наблюдение) учащихся, диагностика ценностных ориентаций.

Текуще-тематический контроль – осуществляется диагностика после каждого занятия. Проходит в виде наблюдения, тест-опроса, самостоятельных работ, по каждой теме. Цель контроля – оценка качества освоения программного материала, достижения ожидаемых результатов (контрольные срезы, педагогическая диагностика для оценки предметных и метапредметных результатов учащихся – карта наблюдений).

Итоговый контроль – осуществляется в конце прохождения программы. Проводятся итоговые занятия в виде итоговой викторины и выставки работ, диагностика ценностных ориентаций. Цель – определения изменения уровня развития творческих способностей, определение результатов обучения.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Важным в осуществлении программы является комплексное и систематическое отслеживание результатов, которое позволяет определять степень эффективности обучения, проанализировать результаты, внести коррективы в

учебный процесс, позволяет учащимся, родителям, педагогам увидеть результаты своего труда, создает благоприятный психологический климат.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: фотоматериалы, отзывы детей и родителей, материалы диагностики (анализ тест-опросов, карты наблюдения, практические работы).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- Таблицы мониторинга;
- Материалы анкетирования;
- Диагностические карты;
- Тест - опросы;
- Педагогическое наблюдение;
- Практические задания;
- Игра;
- Беседа;
- Задания;
- Танец;
- Итоговый концерт;
- Творческий отчет;
- Праздник.

Оценочные материалы

Материалы к диагностическим методикам входят в методическое обеспечение программы и расположены в диагностическом инструментарии в отдельной папке, которая является неотъемлемой составляющей программы.

Определение уровня освоения изученного раздела или темы

Уровни освоения программы детьми дошкольного возраста 5-6 лет:

Высокий уровень:

Ребенок уверенно, точно, с большим напряжением в заданном темпе и ритме выразительно выполняет упражнения. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату. Интерес к музыкально-ритмическим упражнениям высокий.

Средний уровень:

Ребенок качественно выполняет большинство музыкально-ритмических упражнений, но не всегда старается, отвлекается. Осуществляет самоконтроль в движениях. Охотно выполняет задания на импровизацию.

Низкий уровень: Не качественно выполняет сложные упражнения. Слабо контролирует способ выполнения танцевальных движений. Отсутствует

творческая активность. Задания на импровизацию выполняет без увлечения и

интереса.

Уровни освоения программы детьми старшего возраста 6-7 лет:

Высокий уровень:

У ребенка развита культура слухового восприятия, музыкально эрудирован, высоко развиты двигательные навыки, умеет точно выполнять танцевальные движения в хореографических композициях. Хорошо ориентируется в пространстве.

Средний уровень: Ребенок понимает средства музыкальной выразительности, умеет проанализировать музыку. Узнает интонацию того или иного музыкального произведения, но не уверен в своих знаниях. Затрудняется проявлять активность на праздниках, концертах. Иногда ошибается при выполнении танцевальных движений музыкально-ритмических композициях.

Низкий уровень: Ребенок активен только в некоторых видах музыкально-ритмической деятельности. Не всегда узнает знакомую музыку. Имеет слабые двигательные навыки. Плохо ориентируется в пространстве при исполнении танцев и перестроении. Не принимает активного участия в импровизации.

Методическое обеспечение

Программа направлена на обучение детей определенным практическим навыкам в области танцевального искусства и развитие эстетического вкуса. Она направлена на обучение детей новым танцевальным движениям, ориентировке в пространстве и развитие умения самостоятельно разводить танцевальный рисунок.

На занятиях используются различные виды деятельности: ритмика и элементы музыкальной грамоты, танцевальная азбука и элементы художественной гимнастики, танцевальные этюды, игры и танцы, партерная гимнастика.

Педагог общается с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует на восприятие обучающихся, поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья, побуждает их к творчеству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Программа сочетает тренировочные упражнения и танцевальные движения.

Теоретические сведения преподносятся в процессе практических занятий.

Программа по танцу ориентирована на профессиональную методику, без которой учащиеся не смогут получить необходимые навыки.

Занятие состоит из 3 разделов:

1. Разминка по кругу, разминка на середине зала

Упражнения этого раздела должны научить детей слушать музыку, слышать её, двигаться под музыку, знать правила выполнения каждого упражнения, уметь сохранять дистанцию, двигаясь по кругу, быстро перестраиваться из колонны в круг, из круга в колонны и т. д.

2. Пластика

Пластика содержит упражнения и движения партерной гимнастики. Это основная часть занятия. С помощью упражнений этого раздела необходимо сформировать осанку детей, обеспечить правильную постановку корпуса, ног, рук, головы, развить физические данные, шаг, выворотность, укрепить мышцы брюшного пресса, развить гибкость позвоночника, подвижность суставов, координацию движений. В процессе обучения следует учитывать физическую нагрузку, не допускать перенапряжения, следить за правильностью и точностью выполнения упражнений, не допускать травм. Уделять внимание каждому ребёнку при показе и разучивании нового упражнения.

2. Танцы – игры, подвижные игры

Подвижные игры приучают детей к сотворчеству, у них развивается внимание, быстрота реакции, воображение, ассоциативная память.

Дети изучают основные элементы музыкальной грамоты и передачу их в движениях, пластике тела, рук, ног, головы. Танцы помогают ориентироваться в пространстве, развивают творческие способности, координацию движений, внимание, воображение, мимику, способность к импровизации. При подборе танцевального репертуара важным моментом является развитие у детей танцевальной выразительности. Основными показателями танцевальной культуры и эстетической воспитанности детей можно считать музыкальность, благородство манеры исполнения, осмысленное отношение к танцу как к художественному произведению, понимание единства формы и содержания танца, а также способность детей самостоятельно оценивать хореографическое произведение. Использование в танцах хорошей музыки обогащает детей эстетическими впечатлениями, расширяет их музыкальный кругозор, воспитывает музыкальный вкус. В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного.

Методика проведения занятий

В каждом ребенке в большей или меньшей степени заложена потребность в движении, в танце. Основная педагогическая задача – активизировать и поддержать эту потребность.

«Добывая» музыкальные знания, ребенок осуществляет мыслительные

действия, которые позволяют ему повторить открытия, когда-то уже совершенные. В данном процессе происходит «присвоение» знаний, которые становятся духовным капиталом ребенка.

В процессе обучения ребенок открывает для себя свойства музыкального звука (тембр, длительность, высоту, громкость); познает двигательные способности своего тела. Учебная работа по восприятию данных качеств звука развивает музыкальные способности ученика, метроритмическое чувство. И, как результат развития этих способностей, - формирование навыков движения под музыку.

Программа имеет своей целью адаптировать относительно сложные музыкальные и хореографические понятия к младшему школьному возрасту; сформировать навыки исполнения различных танцев, обогатить познания ребенка об окружающем мире представлениями о хореографическом искусстве. Поскольку речь идет о групповых занятиях, предпочтение отдается методике игрового сотрудничества.

Музыкальное сопровождение урока является основой музыкально-ритмического воспитания и влияет на развитие музыкальной культуры учащихся. Музыкальное оформление должно быть разнообразным и качественно исполненным. Произведения должны быть доступными для восприятия детей, ясными по фактуре, жанру, стилю, разнообразными по характеру и мелодическому содержанию.

На занятиях используется:

- классическая музыка,
- народная музыка,
- музыка в современных ритмах.

Учитывая поставленные задачи, в образовательной программе используются корректирующие или нетрадиционные методы и приёмы работы с детьми:

- речевое общение с детьми;
- правильная ориентация движения на площадке (к стене, к двери, в центр, из центра);
- речь, опережающая события (кружимся);
- речь, подтверждающая действия (прыгнул кот);
- синхронное и зеркальное восприятие;
- перевод из одного пространства в другое (приучение детей ориентированию на разных площадках – в классе, на сцене; ощущению группового и индивидуального пространства);
- использование различных типов восприятия детьми изучаемого материала;

– обращение внимания на индивидуальную культуру исполнения (замечать способности каждого ребенка);

– использование образных названий движений и комбинаций («корзиночка», «лодочка», «лягушка» и др.).

Но методика обучения не замыкается только на нетрадиционных методах и приёмах работы. Используются хорошо зарекомендовавшие себя, действенные методы:

– наглядные (фотографии, иллюстрации, видеозаписи, показ движений педагогом);

– словесные (описание, объяснение, беседа);

– практические (репродуктивные, самостоятельная работа, сравнительный анализ, самоконтроль).

Формы организации учебного занятия

От форм и методов обучения зависит качество усвоения заданий, овладение навыками танцевального искусства и общее развитие ребенка. В детском саду состав детей неоднороден, с разными природными данными, поэтому подход к детям должен быть дифференцированным.

По составу участников:

– фронтальные;

– групповые;

– индивидуальные.

По способу организации учебно-воспитательной деятельности:

– учебное занятие;

– репетиционная деятельность;

– концертная деятельность;

– работа с родителями;

– досуговые.

Алгоритм учебного занятия

Организованный вход в зал.

Цель: Создать эмоциональный настрой, сосредоточить внимание.

Поклон – приветствие, классический экзерсис (по выбору педагога).

Подготовительная часть.

Цель: разогреть мышцы, упражнять в танцевальных движениях.

а) игроритмика (специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры);

б) игротанцы (танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и двигательной гимнастики);

в) танцевально - ритмическая гимнастика и пластика (образно - танцевальные композиции, имеющие сюжетный характер, жесты и пантомимические этюды).

Основная часть

Цель: разучивание новых танцевальных композиций или повторение пройденного материала.

Заключительная часть

Цель: развитие творческих способностей детей.

Коммуникативно-танцевальная игра (на развитие навыков общения для детей 4-6 лет) и креативная гимнастика (игры, направленные на развитие творческих способностей для детей 6-7 лет).

Организованный выход из зала.

Поклон-прощание.

Методика проведения воспитательной работы

В качестве методов воспитания применяются следующие:

Метод убеждение – это такой метод воспитания, который выражается в эмоциональном и глубоком разъяснении сущности социальных и духовных отношении, норм и правил поведения.

Метод поощрение – это метод воспитания, стимулирующий деятельность учащегося. Поощрение вызывает положительные эмоции, способствовавшее возникновению чувства уверенности ребенка в своих силах.

Метод упражнение - это метод воспитания, который предполагает такую организацию повседневной жизни и учебной деятельности, которая позволяет учащимся накапливать привычки и опыт правильного поведения, связывать слово с делом, убеждение с поведением.

Воспитательная работа педагога осуществляется по плану объединения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бочкарева, Н.И. Дополнительное образование детей: учебное пособие /Н.И.Бочкарева - «Ритмика и хореография» //М.: Просвещение, 2000.-101с.
2. Коронова, Б.В.Учебное пособие /Б.В.Коронова - «Ритмика и танец» //М.: Просвещение, 1984.-70с.
3. Рошери,Т.Т. Учебное пособие /Т.Т.Рошери - «Музыкально-ритмическое воспитание»// М.: Просвещение, 1989.-78с.
4. Шорманова, С.Б., Фёдорова А.И.Учебное пособие /С.Б.Шорманова, А.И.Фёдорова - «Укрепление мышечного корсета у детей в процессе формирования правильной осанки». Начальная школа, 2008 -№7 – 60-64с.
5. Бондаренко, Л.И. Дополнительное образование детей: учебное пособие /Л.И.Бондаренко - «Методика хореографической работы в школе и внешкольных заведениях» // М.: Просвещение, 2000г. -100с.
6. Бочкарёва, Н.И. Дополнительное образование детей учебное пособие /Н.И.Бочкарева - «Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии» // Кемерово, 1998.-62с.
7. Смирнова, Н.Г., Бочкарёва, Н.И.Дополнительное образование детей: учебное пособие /Н.Г.Смирнова, Н.И.Бочкарева - «Уроки хореографии в образовательном учреждении» // Кемерово, 1996.-35с.

Глоссарий

Гармошка - исходное положение I позиция пятки вместе носки врозь, смещаем ноги вместе, пятки разводим в стороны, повторить.

Ковырялочка - в прыжке правой ногой ударяем сначала носком, затем каблуком и с другой ноги.

Пластика - упражнения, для развития и укрепления мышц, на полу.

Припадание - правой ногой шагаем в сторону, левую подставляем сзади и приседаем.

Бег – поднимаем ноги от колена назад по очереди в прыжке.

Галоп – приставные шаги в прыжке, подбиваем одну ногу другой.

Подскоки – прыжки с подниманием колена то правого, то левого.

Позиция ног I – пятки вместе носки врозь.

Позиция ног VI – пятки и носки стоят вместе.

Поклон – приветствие в начале и в конце занятия.

Пружинка – приседание по VI позиции.

Маятник - подготовка к танцу «Вальс», 3 шага вперед, 3 шага назад.

Молоточки - колени у колена носочками ног в прыжке ударяем о пол сзади по очереди.

Ножницы - прыжки с продвижением с выносом прямых ног вперед.

Подсечка - упор, сидя на корточках, правая нога прямая в сторону, подсекаем опорную ногу и возвращаем в исходное положение.

КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЙ МАТЕРИАЛ

Диагностика уровня музыкального и психомоторного развития детей.

Педагогический анализ (диагностика) проводится 3 раза в год (вводный – в сентябре, промежуточный в январе, итоговый – в мае).

Цель диагностики: выявление уровня музыкального и психомоторного развития детей (начального уровня и динамики развития), эффективности педагогического воздействия

Метод диагностики: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Критерии диагностики:

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Для каждого возраста определяют разные критерии музыкальности в соответствии со средними возрастными показателями развития ребенка.

Пример оценки детей 5-го года жизни:

5 баллов — умение передавать характер мелодии, самостоятельно начинать и заканчивать движение вместе с музыкой, менять движения на каждую часть музыки;

4-2 балла — в движениях выражается общий характер музыки, темп; начало и конец музыкального сопровождения и движения совпадают не всегда;

0-1 балл — движения не отражают характер музыки и не совпадают с темпом, ритмом, а также с началом и концом музыкального произведения.

Оценка детей 6-го года жизни:

5 баллов — движения выражают музыкальный образ и совпадают с тонкой нюансировкой, фразами;

4-2 балла — передают только общий характер, темп и метроритм;

0-1 балл — движения не совпадают с темпом, метроритмом музыки, ориентированы только на начало и конец звучания, а также на счет и показ взрослого.

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства не только в движении, но и в слове. Эмоциональные дети часто подпевают во

время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У незэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные. Оценивается этот показатель по внешним проявлениям (Э-1, Э—5).

По тому, какое место ребенок занимает в зале (если предлагается встать на любое место) и насколько этот выбор постояен, можно оценивать проявление экстраверсии или интроверсии. Если ребенок постоянно встает поближе к педагогу, чтобы его было видно, то это характеризует его как экстраверта, и наоборот, если ребенок всегда старается спрятаться за спину других, то, скорее всего, его можно определить как интроверта. При сопоставлении этих наблюдений с другими проявлениями детей педагог может делать важные выводы о внутреннем мире ребенка (благополучии или наличии тревожности в эмоциональном фоне), о его состоянии на данный момент по типичности или нетипичности поведения и т.д.

Можно условно оценить проявление данных характерологических особенностей детей: зрительно разделить пространство зала на 5 зон по степени удаленности от педагога и посмотреть, какое место выбирает ребенок на занятии.

Примечание: при подсчете баллов этот параметр не учитывается в среднем показателе.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные "па". Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Внимание — способность не отвлекаться от музыки и процесса движения. Если ребенок правильно выполняет ритмическую композицию от начала до конца самостоятельно - это высокий уровень, оценка — 5 баллов. Если выполняет с некоторыми подсказками, то от 4-х до 2-х баллов. В случае больших затруднений в исполнении композиции из-за рассеянности внимания — оценка 0-1 балл.

Память — способность запоминать музыку и движения. В данном виде деятельности проявляются разнообразные виды памяти: музыкальная, двигательная, зрительная. Как правило, детям необходимо 6-8 повторений

композиции вместе с педагогом для запоминания последовательности упражнений. Это можно оценить как норму. Если ребенок запоминает с 3-5 исполнений по показу, то это высокий уровень развития памяти — оценка 5 баллов. Неспособность запомнить последовательность движений или потребность в большом количестве повторений (более 10 раз) оценивается в 2-0 баллов.

Подвижность (лабильность) нервных процессов проявляется в скорости двигательной реакции на изменение музыки. Норма, эталон — это соответствие исполнения упражнений музыке, умение подчинять движения темпу, ритму, динамике, форме и т.д.

Запаздывание, задержка и медлительность отмечаются как заторможенность. Ускорение движений, переход от одного движения к последующему без четкой законченности предыдущего (перескакивание, торопливость) отмечаются как повышенная возбудимость.

Оценки выставляются следующим образом: N — норма (5 баллов); В (возбудимость), З (заторможенность) — от 1 до 4 баллов (В-1, В-2, З-1, З-2 и т.д. — в зависимости от степени выраженности данного качества).

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, общеразвивающих и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других общеразвивающих видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность и музыкальность движений рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения ("рыбка", "полушпагат" и др. — от 1 до 5 баллов).

В результате наблюдений и диагностики педагог может подсчитать средний суммарный балл для общего сравнения динамики в развитии ребенка на протяжении определенного периода времени, выстроить диаграмму или график показателей развития.

Тесты для определения специальных хореографических данных.

1. Определение выворотности ног

- в коленных и голеностопных суставах (деми-плие)

- в тазобедренном суставе (гранд-плие)

2. Определение свода и подъема стопы. Осторожными усилиями рук педагог проверяет гибкость стопы. При наличии подъема стопа податливо изгибается.

3. Высота прыжка. Прыжки выполняются несколько раз подряд. Следует обращать внимание на эластичность ахиллова сухожилия, силу толчка и мягкость приземления.

4. Гибкость тела. Гибкость – это степень прогиба назад и вперед. При хорошей гибкости корпус свободно наклоняется.

- стоя наклонить ребенка назад, не сгибая коленей, руки наклоняются тоже назад

- стоя наклонить ребенка вперед, руки опустить вниз до пола, голову стараться прижать к выпрямленным коленям

- проверка гибкости позвоночного столба и эластичности подколенных связок выполняется сидя на полу, наклоняя корпус грудью вперед на выпрямленные ноги, вытянув руки перед собой.