

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от «31» 08 2017 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от «31» 08 2017 г.

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Ритм» - тренаж»

**Уровень освоения программы: ознакомительный**

**Направленность: художественная**

**Возраст детей: 8-18 лет**

**Срок реализации: 2 года (72ч), количество в год – 36 ч.**

Разработчики, педагоги дополнительного образования

**Еремеева Юлия Сергеевна**

**Орлова Юлия Александровна**

**Москва, 2017 г.**

## Раздел I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа **«РИТМ» - тренаж», художественной направленности. Уровень освоения - ознакомительный.**

### **Актуальность программы.**

Современное поколение школьников сейчас живет на стыке двух тысячелетий. Новая эпоха отличается быстрыми темпами развития жизни, высоких технологий, новых идей и т.д. В этот беспокойный век очень важно «не потерять себя», реализовать в жизни, найти свой «ритм».

В современном обществе есть множество негативных факторов отрицательно влияющих на развитие детей: малая подвижность, вследствие проведения большого количества времени за подготовкой уроков и за компьютером, а также интернет зависимость и снижение общения со сверстниками.

И здесь на помощь подрастающему поколению приходят занятия современным танцем. Ведь выполняя различные движения, увлекаясь танцами, многие школьники выглядят уверенными в себе, раскованными, их движения становятся красивыми и пластичными, круг общения расширяется, дети приобретают новых друзей. Сравнивая детей ведущих спортивный образ жизни, с остальными, можно с уверенностью сказать, что занятия танцами оказывают благотворное воздействие на формирование костно-мышечного аппарата. Как правило, те дети, которые овладевают одним танцевальным стилем, стремятся познакомиться и с другими. Учатся сами и учат своих друзей. С каждым новым движением все больше проявляется желание быть красивым и доставлять радость другим.

В наше время танцевальная культура очень стремительно развивается и завоёвывает всё больше места в нашей жизни. Современный танец привлекает к себе огромное количество детей и молодежи.

Обучение в студии современного танца «РИТМ» строится на основе знакомства и освоения, вновь возникающих стилей и направлений в современной танцевальной культуре.

### **Цель программы.**

Приобщение детей к общечеловеческим ценностям мировой танцевальной культуры, опираясь на интерес к современному танцу, раскрытие творческой индивидуальности каждой формирующейся личности, её способности к самовыражению языком танца в творческой студии современного танца «Ритм».

### **Задачи.**

#### Обучающие:

1. Познакомить с основами разогрева мышц и суставов.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки, обучение новым видам движений, основанные на приобретенных знаниях и мотивации к выполнению физических упражнений.
3. Освоить необходимые двигательные танцевальные навыки.
4. Сформировать умение согласовывать движения тела с музыкой.

#### Воспитательные:

1. Воспитать у детей такие личностные качества, как волевая активность; вера в свои силы; дисциплинированность, ответственность; навыки культурного общения друг с другом и в коллективе.

**Развивающие:**

1. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости) и их сочетаний;
2. Развить чувство музыкального ритма.
3. Развить физические возможности детей с помощью укрепления общего физического состояния организма.

**Формы и режим занятий.**

Программа «РИТМ» - тренаж» рассчитана на два года обучения и предназначена, для детей в возрасте от 8 до 18 лет. В учебных группах занимаются от 15 до 20 обучающихся.

В студии формируются группы по 36 часов в год - режим занятий 1 раз в неделю по 1 часу.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

По окончании *первого года обучения* ученики студии *будут знать:*

- комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов;
- комплекс упражнений партерной гимнастики;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе;
- правила личной гигиены.

Они *будут уметь:*

- выполнять комплекс упражнений на разогрев и тренаж мышц и суставов;
- выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики;

Дети *овладеют навыками:*

- мышечного напряжения и расслабления;
- танцевальной координации;
- общения в детском коллективе.

По окончании *второго года обучения* ученики студии *будут знать:*

- правила мышечного разогрева и психологической настройки.

Они *будут уметь:*

- выполнять комплекс упражнений на разогрев и тренаж мышц и суставов;
- выполнять комплекс упражнений партерной гимнастики.

Ученики студии *овладеют навыками:*

- самостоятельной подготовки к занятиям;
- основ дыхания в танце;
- самостоятельного проведения отдельных частей урока;
- межличностного общения в условиях «здоровой» конкуренции.

## **Раздел II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

### 1-й год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
2.	<b>Разминка\тренаж</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
2.1.	Верхний плечевой пояс	1	3	4
2.2.	Отделы позвоночника	1	3	4
2.3.	Мышцы ног и суставы	1	3	4
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
3.1.	Упражнения на выносливость	1	4	5
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	1	4	5
4.	<b>Партер</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
4.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
4.2.	Расслабление	1	3	4
4.3.	Растяжение	1	3	4
5.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>

### 2-й год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>ТЕМА</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Общее кол-во часов</b>
1.	<b>Вводное занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>

2.	<b>Разминка\ тренаж</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
2.1.	Верхний плечевой пояс	1	3	4
2.2.	Отделы позвоночника	1	3	4
2.3.	Мышцы ног и суставы	1	3	4
3.	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
4.	<b>Партер</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>12</b>
4.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
4.2.	Расслабление	1	3	4
4.3.	Растяжение	1	3	4
5.	<b>Итоговое занятие</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	<b>36</b>

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА

### Первый год обучения

#### 1. Вводное занятие.

*Теория.* Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Требования к дисциплине и внешнему виду на занятиях. Правила личной гигиены.

*Практика.* Построение по линиям, игра «знакомство».

#### 2. Разминка/тренаж.

*Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, знакомство с основными группами мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

##### 2.1. Верхний плечевой пояс.

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

## **2.2. Отделы позвоночника.**

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

## **2.3. Мышцы ног и суставы.**

*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

## **3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Значение физической культуры в жизни человека. Понятие о физической подготовке.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений на развитие выносливости, развитие быстроты и прыгучести.

### **3.1. Упражнения на выносливость.**

*Практика.* Бег на месте (в среднем темпе), чередующийся подскоками на носках; прыжки через скакалку, приседания на обеих или на одной ноге ("пистолет"); тренировка мышц брюшного пресса, отжимания.

### **3.2. Упражнения на развитие быстроты.**

*Практика.* Бег на месте и с перемещением по залу со сменой темпа; различные махи, вертушки и хлесты руками, махи и батманы ногами, совершаемые в темпе и с максимальной амплитудой.

## **4. Партер.**

*Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики.

*Практика.* Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления.

### **4.1. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Способы применения партерной гимнастики.

*Практика.* Освоение системы упражнений построенной в игровой форме: «лодочка», «рыбка», «морской котик», «колечко».

### **4.2. Расслабление.**

*Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Начала дыхательной гимнастики. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

### **4.3. Растяжение.**

*Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Освоение некоторых навыков растяжения.

**5. Итоговое занятие.** Комплектация групп обучающихся, переходящих на второй год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

## **1. Вводное занятие.**

*Теория.* Обсуждение планов на предстоящий танцевальный сезон, инструктаж по технике безопасности. Требования к дисциплине и внешнему виду на занятиях.

## **2. Разминка/тренаж.**

*Теория.* Необходимость предварительного разогрева мышц, основные группы мышц.

*Практика.* Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров.

### **2.1. Верхний плечевой пояс.**

*Теория.* Основные группы мышц верхнего плечевого пояса.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц верхнего плечевого пояса: наклоны головы, сжатие и расслабление пальцев рук, вращение кистей, локтей и плеч.

### **2.2. Отделы позвоночника.**

*Теория.* Различные отделы позвоночника и их специфика. Что такое осанка и для чего она нужна.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на укрепление и развитие мышц спины: сжатие и растяжение мышц грудного отдела, растягивание и скручивание мышц поясничного отдела позвоночника.

### **2.3. Мышцы ног и суставы.**

*Теория.* Суставы и механизм их работы. Основные группы мышц ног.

*Практика.* Освоение системы упражнений, направленной на развитие подвижности суставных сочленений: вращения в суставах (стопа, колено, бедро). Укрепление и развитие мышц ног: работа стопы (пятка, носок, плоская стопа), различные виды приседаний, прыжки.

## **3. Общая физическая подготовка.**

*Теория.* Значение физической культуры в жизни человека. Понятие о физической подготовке.

*Практика.* Разучивание комплекса упражнений на развитие выносливости, развитие быстроты и прыгучести.

## **4. Партер.**

*Теория.* Специфика и преимущество партерной гимнастики.

*Практика.* Основы гимнастики на полу. Развитие навыков растяжения и расслабления.

### **4.1. Партерная гимнастика.**

*Теория.* Способы применения партерной гимнастики.

*Практика.* Освоение системы упражнений: «берёзка», «мостик», «паучок».

### **4.2. Расслабление.**

*Теория.* Основные принципы дыхания. Выделение различных групп мышц.

*Практика.* Дыхательная гимнастика. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.

### **4.3. Растяжение.**

*Теория.* Понятие о линиях корпуса. Разнонаправленное растяжение.

*Практика.* Освоение некоторых навыков растяжения.

**5. Итоговое занятие.** Комплектация групп обучающихся, переходящих на третий год обучения. Итоговая встреча с обучающимися и их родителями. Беседа о перспективах дальнейшего развития полученных результатов.

### Раздел III. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

#### Формы диагностики ожидаемых результатов

Вводный контроль	Текущий (промежуточный) контроль	Итоговый контроль	Итоги реализации образовательной программы
<ul style="list-style-type: none"> <li>– Собеседование при приеме в группу;</li> <li>– Педагогическое наблюдение.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Индивидуальные собеседования;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Беседы с воспитанниками.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Собеседование;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Показательные выступления;</li> <li>– Конкурсы и фестивали.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Итоговое занятие;</li> <li>– Собеседование;</li> <li>– Педагогическое наблюдение;</li> <li>– Самооценка воспитанников;</li> <li>– Выступления;</li> <li>– Конкурсы и фестивали.</li> </ul>

#### Параметры и критерии оценки освоения образовательной программы

Параметры	Уровень освоения программы		
	Высокий	Средний	Низкий
Освоение теоретического материала	Освоил термины по основным темам, знания систематизированы.	Знания не систематизированы.	Освоил фрагментарно.
Овладение техническими навыками и умениями.	Полностью владеет техническими навыками и умениями.	Испытывает затруднения в применении технических навыков и умений.	Пользуется помощью педагога.
Развитие композиционных умений	Самостоятельно составляет и выполняет композиционный замысел.	Испытывает затруднения в композиционном решении.	Исполнение не объединено единым содержанием.
Эмоционально-ценностные отношения (готовность к	Активно сотрудничает с педагогом и детьми, проявляет инициативу в общей деятельности.	Участвует в общих делах при побуждении педагога.	Закрывает для участия в общих мероприятиях.



сотрудничеству, качество отношения к учебным занятиям)			
Творческая деятельность	Обладает опытом творческой деятельности, результаты ее нестандартны, оригинальны, имеют качественную завершенность.	Выполняет работу по теме на основе образца с элементами творчества.	Имитация творчества.

#### Раздел IV. Организационно-педагогические условия реализации программы

№ п/п	Темы программы	Название и формы методических разработок
1	<b>Разминка/тренаж.</b>	<p>Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разогрев шейного отдела позвоночника, плечевых, локтевых и кистевых суставов;</li> <li>- разогрев поясничного отдела;</li> <li>- разогрев тазобедренных и коленных суставов.</li> </ul>
2	<b>Партер</b>	<p><u>Партерная гимнастика.</u> Освоение системы упражнений построенной в игровой форме: «лодочка», «рыбка», «морской котик», «колечко».</p> <p><u>Расслабление.</u> Дыхательная гимнастика. Поочередное напряжение и расслабление отдельных групп мышц.</p> <p><u>Растяжение.</u> Освоение некоторых навыков растяжения, полу-шпагаты, шпагаты.</p>
3	<b>Общая физическая подготовка</b>	<p><u>Упражнения на выносливость.</u> Бег на месте (в среднем темпе), чередующийся подскоками на носках; прыжки через скакалку, приседания на обеих или на</p>

		<p>одной ноге ("пистолет"); тренировка мышц брюшного пресса, отжимания.</p> <p><u>Упражнения на развитие быстроты.</u></p> <p>Бег на месте и с перемещением по залу со сменой темпа; различные махи, вертушки и хлесты руками, махи и батманы ногами, совершаемые в темпе и с максимальной амплитудой.</p>
--	--	--

### **Условия реализации программы**

1. Учебный класс оборудованный зеркалами.
2. Музыкальный центр.
3. Аудиотека (CDиUSBносители).
4. Видеотека (DVD диски).
5. Гимнастические коврики.
6. Гимнастические мячики.
7. Массажные мячики.
8. Детские помпоны «болельщиц».

Ребенку необходимо иметь: спортивную форму и обувь.

## **УЧЕБНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242;
5. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПиН 2.4.4.3172-14);
6. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»;
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 7.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования г. Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»;
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.;

9. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ № 922 от 17.12.2014 г.

### **Литература:**

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. Внимание: дети. – Москва, 2000 г.
2. Бриске И.Э. Ритмика и танец. - Челябинск, 1993 г.
3. Ерохина О.В Школа танцев для детей. Мир вашего ребенка. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003 г.
4. Закон об образовании
5. Зарецкая Н.В. Танцы для детей старшего дошкольного возраста. – Москва, 2007 г.
6. Зуев Е.И., Волшебная сила растяжки. - М., 1991 г.
7. Иванов И.Л. Энциклопедия коллективных творческих дел. - М.: «Педагогика», 1989 г.
8. Костровицкая В., Писарев А. Школа классического танца. - Л.: «Искусство» Ленинградское отделение, 1976 г.
9. Михайлова М.А., Воронина Н.В. Танцы, игры, упражнения для красивого движения. – Ярославль, 2004 г.
10. Никитин И.Д. Модерн-Джаз. Один из лучших. – Москва, 2001 г.
11. Роот З.Я. Танцы с нотами для детского сада. – Москва, 2007 г.
12. Ротерс. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика». - Москва: Просвещение, 1980 г.
13. Хавилер. Тело танцора. – М.: Владос, 2003 г.
14. Чибрикова-Луговская А.Е. Ритмика. – Москва, 1998 г.
15. Элис Броунинг Миллер, Кэрол Блэкмен. Упражнения на растяжку. - Москва: ИД «Град», 2003 г.

### **Интернет ресурсы:**

<https://ru.wikipedia.org>  
<http://ballroom.tomsk.ru>  
<http://dancedb.ru/hip-hop/>  
<http://thedancer.ru/styles/>  
[http://obrmos.ru/do\\_dance\\_obzor.html](http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html)