

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

№ п/п	ТЕМА	Теория	Практика	Общее кол-во часов
1.	Вводное занятие	1	0	1
2.	Разминка\тренаж	3	9	12
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.	Общая физическая подготовка	2	8	10
3.1.	Упражнения на выносливость	1	4	5
3.2.	Упражнения на развитие быстроты	1	4	5
4.	Партер	3	9	12
4.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
4.2.	Расслабление	1	3	4
4.3.	Растяжение	1	3	4
5.	Итоговое занятие	1	0	1
	ИТОГО	10	26	36

2-й год обучения

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

2.	Разминка\ тренаж	3	9	12
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.	Общая физическая подготовка	2	8	10
4.	Партер	3	9	12
4.1.	Партерная гимнастика	1	3	4
4.2.	Расслабление	1	3	4
4.3.	Растяжение	1	3	4
5.	Итоговое занятие	1	0	1
	ИТОГО	10	26	36

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"> – Собеседование при приеме в группу; – Педагогическое наблюдение. 	<ul style="list-style-type: none"> – Итоговое занятие; – Индивидуальные собеседования; – Педагогическое наблюдение; – Самооценка воспитанников; – Беседы с воспитанниками. 	<ul style="list-style-type: none"> – Итоговое занятие; – Собеседование; – Педагогическое наблюдение; – Самооценка воспитанников; – Показательные выступления; – Конкурсы и фестивали. 	<ul style="list-style-type: none"> – Итоговое занятие; – Собеседование; – Педагогическое наблюдение; – Самооценка воспитанников; – Выступления; – Конкурсы и фестивали.

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	Разминка/тренаж.	<p>Общеукрепляющие и развивающие упражнения под музыку по специальной системе подготовки начинающих танцоров:</p> <ul style="list-style-type: none"> - разогрев шейного отдела позвоночника, плечевых, локтевых и кистевых суставов; - разогрев поясничного отдела; - разогрев тазобедренных и коленных суставов.
2	Партер	<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	Общая физическая подготовка	<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, Кэрл 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