

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа

«Свердловский центр образования»

«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол № <u>5</u> от «29» мая 2019 г.	«Утверждено» Приказ № 131-ОД от «30» августа 2019 г.
--	---

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмопластика»

(базовый уровень)

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 102 часов

Разработчик: Гарник Любовь
Аркадьевна, педагог ДО.

п. им. Свердлова

2019 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание потребности в двигательной активности. Осуществляется она за счет развития внеклассной и внешкольной работы с детьми.

Ритмопластика является дополнительным резервом двигательной активности детей, источником их здоровья, радости, повышения работоспособности, разрядки умственного и психологического напряжения и, следовательно, одним из условий подготовки к учебной деятельности. Ритмопластика в отечественной теории и практике физического воспитания представляет собой комплекс разнообразных физических упражнений, танцевальных движений и импровизаций, выполняемых под музыку и используемых как в спортивных, так и в оздоровительных целях.

Ритмопластика – занятие, обучающее детей свободному владению своим телом. В нём органично соединены два компонента: полная подчинённость внутренним законам музыкальной формы, диктующей ритмическую организацию движений и лёгкость их практического исполнения.

Направленность программы «Ритмопластика» – *физкультурно-спортивная*. Содержание программы направлено на общее оздоровление и укрепление организма, формирование навыков здорового образа жизни и свободного владения своим телом, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмопластика» разработана в соответствии с:

Концепцией развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р);

СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41).

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242).

Программа разработана на основе типовой программы по хореографии и дополнительных общеразвивающих программ «Аэробика», «Современный танец», и в соответствии с Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006г. №06-1844), утверждена на Педагогическом совете МОУ ДО «Центр детского творчества» № 1 от 31августа 2016 г.

Уровень освоения содержания программы: *стартовый*

Актуальность программы обусловлена тем, что реализуется в целях создания условий для творческой самореализации личности ребенка, обеспечивая воспитание

культуры повседневного досуга. Ритмопластика, в первую очередь, учит учащихся умению выражать себя, выделяться, дарит невероятную свободу движений, что позволяет постоянно экспериментировать.

Цель программы: физическое совершенствование учащихся средствами ритмопластики.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- развитие познавательного интереса к спортивно–танцевальной деятельности, включение в познавательную деятельность, приобретение определенных знаний, умений, навыков, компетенций и т.п.
- обучение навыкам хореографии средствами современного танца;
- развитие музыкально-ритмической координации, гибкости, пластичности;
- развитие чувства ритма, синхронности;
- обучение простейшим перестроениям, ритмическим упражнениям и комплексам.

Метапредметные:

- формирование устойчивой потребности в занятиях ритмопластикой;
- развитие потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, двигательной активности.

Личностные:

- формирование ответственного отношения к обучению, готовности учащихся к саморазвитию и самообразованию;
- воспитание уверенности и психологической готовности к публичным выступлениям, самокритичности в оценке своих способностей;
- формирование культуры общения и поведения в социуме.
- приобщение к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- умение выполнять музыкально-ритмические упражнения;
- исполнять элементы современного танца;
- выполнять простейшие перестроения;
- передавать содержание образа движениями;
- различать динамические изменения в музыке;
- создавать музыкально-двигательный образ;
- умение импровизировать, используя движения и вариации свободной танцевальной пластики;
- владение ключевыми понятиями, элементами современного танца, комплексами общеразвивающих упражнений и комплексами упражнений на растягивание.

Метапредметные результаты:

- умение организовывать самостоятельную деятельность, в том числе концертную;
- умение выбирать средства для реализации художественного замысла;
- организация учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- умение находить, систематизировать, преобразовывать информацию из разных источников;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Личностные результаты:

- ориентация на здоровый образ жизни;
- устойчивая потребность в занятиях физической культурой ;

- самостоятельность в достижении поставленной цели;
- самокритичность в оценке своих способностей;
- владение культурой коллективного общения со сверстниками и взрослыми.

В процессе реализации программы «Ритмопластика» у учащихся формируются следующие компетенции:

Ценностно-смысловые компетенции: умение ставить цели, определять пути их достижения, принимать решения; самоопределение учащегося в ситуациях учебной и иной деятельности.

Общекультурные: владение эффективными способами организации свободного времени.

Учебно-познавательные: приобретение и закрепление теоретических знаний и практических умений, овладение музыкально-ритмическими упражнениями, танцевальными движениями, комплексами упражнений, знание правил выполнения упражнений и их направленность.

Информационные: навыки самостоятельного поиска, анализа и отбора информации, необходимой для составления комбинаций, комплексов упражнений.

Коммуникативные: приобретение и развитие коммуникативных способностей, активности, сообразительности, умение двигаться под музыку.

Личностного самосовершенствования: ориентация на здоровый образ жизни, потребность в занятиях физической культурой, самостоятельность в достижении поставленной цели, самокритичность в оценке своих способностей, владение культурой коллективного общения со сверстниками и взрослыми.

Отличительная особенность данной программы в том, что она построена на основе ритмических упражнений и элементах современного танца, где через освоение движений, упражнений осуществляется эмоциональное погружение в мир спортивно-танцевального искусства. Такая особенность дает возможность развития физических качеств (гибкость, координация движений, сила мышц) и музыкально-ритмических умений (музыкальный слух, ритм).

Адресат программы: учащиеся младшего и среднего школьного возраста, не имеющие серьезных отклонений в здоровье.

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, количество учебных часов по программе – 102, в том числе предусмотрено 7 часов теоретических занятий и 95 часов практических занятий. Условия набора в учебное объединение: принимаются все желающие.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательного процесса является учебное занятие. Форма занятий - групповая. Состав групп постоянный, разновозрастный. Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки учащихся с учетом СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу (1 час равен 45 минутам)

Наполняемость групп: не менее 12 учащихся.

Формы аттестации:

Промежуточная аттестация учащихся проводится в течение учебного года в **форме:** контрольное занятие, итоговое занятие, соревнование.

Используемые методы: тестирование; практическое задание; творческое задание; опрос; наблюдение; зачёт.

Итоговая аттестация проводится по окончании полного курса обучения по образовательной программе в **форме** творческого экзамена, состоящего из двух разделов: теоретический и практический

Используемые методы: тестирование, устный опрос, выполнение комплекса упражнений, танцевальной связки, композиции.

Программа итоговой аттестации содержит методику проверки теоретических знаний учащихся и их практических умений и навыков (при любой форме проведения итоговой аттестации). Содержание программы итоговой аттестации определяется на основании содержания дополнительной образовательной программы и в соответствии с ее прогнозируемыми результатами.

Результаты итоговой и промежуточной аттестации фиксируются в протоколах. Копии протоколов итоговой аттестации вкладываются в журналы учета работы педагога дополнительного образования в объединении.

Выпускникам учебных групп по результатам итоговой аттестации выдаются удостоверения о прохождении полного курса обучения по образовательной программе.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

Механизмом промежуточной и итоговой оценки результатов, получаемых в ходе реализации данной программы, является контроль знаний, умений и навыков (ЗУН), который проводится три раза в год и общих учебных умений и навыков (ОУУиН), который проводится два раза в год (в начале и в конце освоения программы).

Виды контроля:

- начальный контроль – в начале освоения программы с 15 по 25 сентября (ЗУН, ОУУиН);
- промежуточная аттестация – с 20 по 26 декабря (ЗУН);
- итоговая аттестация – в конце освоения программы с 12 по 19 мая (ЗУН, ОУУиН).

Контроль ЗУН на каждом году обучения осуществляется по следующим критериям: владение практическими умениями и навыками, владение специальной терминологией, креативность выполнения практических заданий, владение коммуникативной культурой. ЗУН учащихся оцениваются по 4 бальной системе, от 2 -5 баллов.

Формы контроля:

- контрольное занятие (возможно в тестовой форме);
- итоговое занятие;
- зачет;
- соревнование

Методы контроля:

- опрос;
- тестирование;
- наблюдение;
- практическая работа;
- выполнение комплекса упражнений, танцевальной связки, композиции.

Контроль ОУУиН проводится в форме наблюдения в сроки, установленные для начального (стартового) контроля и промежуточной (итоговой) аттестации, данные заносятся в соответствующий протокол.

Контроль ОУУиН на каждом году обучения осуществляется по следующим критериям: организационные, информационные, коммуникативные, интеллектуальные умения и навыки.

Критерии оценки результатов освоения программы:

- владение правилами техники безопасности при проведении занятий по ритмопластике;
- владение элементарными и основными знаниями в области современного танца и аэробики;
- выполнение музыкально-ритмических упражнений;
- выполнение комплексов упражнений;
- выполнение танцевальных комбинаций, композиций;
- гибкость, музыкальность, координация.

Мониторинг личностной и поведенческой сферы учащихся в процессе освоения образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. Проводится два раза в год в начале и конце учебного года. На основе данных мониторинга на учащихся заполняются карты отслеживания изменений личностной и поведенческой сферы в процессе освоения образовательной программы.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

Учебное помещение, соответствующее требованиям санитарных норм и правил, установленных СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденных Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41. Кабинет оборудован столами и стульями в соответствии с государственными стандартами. При организации учебных занятий соблюдаются гигиенические критерии допустимых условий и видов работ для ведения образовательной деятельности.

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал.
- Комната для переодевания.
- Музыкальный центр (наличие аудиозаписей; CD, DVD диски).
- Гимнастические коврики, палки.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования

Методическое и дидактическое обеспечение:

- методические разработки: планы-конспекты занятий, сборник «Педагогическая копилка», методическое пособие «Развитие координационных способностей детей старшего школьного возраста»; сборник комплексов специально-направленных упражнений силовой аэробики; презентации
- методические указания и рекомендации к практическим занятиям, комплексы ОРУ и СНУ;
- учебная, методическая, дополнительная литература;
- развивающие и диагностические процедуры: тестовые задания, игры, викторины, беседы, танцевально-игровые программы, экскурсий;
- видео-фотокаталоги: CD, DVD –диски;
- словарь терминов и понятий;
- программа итоговой аттестации учащихся и т.д.

Воспитательная деятельность. Работа с родителями.

В рамках дополнительной образовательной программы предусмотрено проведение: творческих конкурсов, экскурсии, познавательные воспитательные мероприятия и т.д. Для воспитательного пространства характерно: наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата; построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Воспитательная работа имеет социально-ориентированную направленность и осуществляется в соответствии с ежегодно разрабатываемым планом воспитательной работы.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности. Немаловажным фактом при проведении занятий является сотрудничество детей с родителями. Такая связь поколений является наиболее эффективным способом для передачи социокультурных ценностей.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- анкетирование, социологический опрос родителей;
- совместные воспитательные мероприятия.

Учебно-тематический план

№	Раздел, тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Организационное занятие	1	1	-	собеседование
2.	Музыкально-ритмические упражнения	18	-	18	
2.1.	Вступительные упражнения	6	-	6	практическая работа
2.2.	Упражнения для корпуса, ног, рук на дыхание	12	-	12	практическая работа
3.	Элементы современного танца	35	3	32	
3.1.	Требования, предъявляемые к исполнению современных танцев.	3	3	-	опрос
3.2.	Положения и движения рук	5	-	5	контрольное занятие
3.3.	Движения туловищем, головой, ногами	10	-	10	контрольное занятие
3.4.	Шаги. Прыжки. Повороты	17	-	17	творческая работа
4.	Упражнения на растягивание	18	1	17	
4.1.	Комплекс упражнений на растягивание	18	1	17	опрос тестирование
5.	Импровизация	28	1	27	

5.1	Импровизация – как средство самовыражения.	1	1	-	опрос
5.2.	Движения и вариации свободной танцевальной пластики.	6	-	6	
5.3.	Прыжковые движения, танцевальные шаги и небольшие соединения.	8	-	8	визуальное наблюдение
5.4.	Специальные упражнения и задания.	13	-	13	творческое задание
6.	Итоговое занятие	2	1	1	собеседование творческая работа
ИТОГО:		102	7	95	

Содержание программы

Раздел №1. Организационное занятие.

Тема №.1 Организационная работа.

Теория:

Беседа с учащимися о целях и задачах курса обучения. Правила поведения на занятиях. Форма одежды для занятий. Правила санитарии и гигиены. Правила техники безопасности. Расписание занятий.

Формы и методы обучения: беседа; словесные, методы организации деятельности и опыта поведения.

Форма подведения итогов: собеседование.

Раздел №2. Музыкально-ритмические упражнения.

Тема №.2.1. Вступительные упражнения

Практические занятия:

Основа для развития чувства ритма и двигательных способностей.

Освоение пространства зала, расположение и перемещение по сценической площадке. Ходьба в различных темпах. Построения, перестроения в круг, в колонну. Комплексы общеразвивающих упражнений.

Вступительные упражнения:

- «Дыхание и трепет»;
- «Рисовать круг»;
- «Плечи-лопатки»;

Тема №.2.2. Упражнения для корпуса, ног, рук, на дыхание.

Практические занятия:

Упражнения для корпуса:

- «Перекаты»;
- «На колени, с колен».

Упражнения для ног:

- «Полу пальцы»;
- «Гусеница»;
- «Ступня, пальцы, пальцы»;
- Приседание, плие;

- Основные выпады вперед, в сторону;
- Махи (гранд батман).

Поскоки:

- «Моцарт»;
- «Прыжки со скакалкой».

Упражнения для рук, на дыхание:

- «Змеиное»;
- «Кулак – ладонь»;
- «Колибри»;
- «Тюльпан»;
- «Мягкие руки»;
- «Дыхание бабочки».

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, наглядно-слуховой и практические методы.

Форма подведения итогов: практическая работа.

Раздел №3. Элементы современного танца.

Тема №3.1. Требования, предъявляемые к исполнению современных танцев.

Теория:

Ознакомление с требованиями, предъявляемые к исполнению современных танцев: грамотность, музыкальность, выразительность.

Формы и методы обучения: беседа

Формы и методы подведения итогов: опрос

Тема №3.2. Положения и движения рук.

Практические занятия:

Разучивание и закрепление элементов и движений; развивать танцевальные способности, артистизм, музыкально-двигательные навыки

Положения и движения рук:

- подъем и опускание рук;
- перевод рук из одной позиции в другую;
- хлопки;
- отведение рук;
- сгибание и выпрямление рук;
- круговые движения «Мельница»;
- волнообразные движения.

Тема №3.3. Движения туловищем, головой, ногами.

Практические занятия:

Учить основным элементам современного танца разных стилей; формировать навыки выразительности, пластичности, грациозности и изящества танцевальных движений.

Движения головой:

- наклоны вперед, назад в сторону;
- в промежуточных направлениях;
- повороты налево, направо, круговые движения;
- комбинированные движения (наклоны с поворотом).

Движения туловищем:

- поочередное поднятие плеч с точками;

- наклоны вперед, назад, в сторону;
- круговые движения;
- круговые движения тазом; повороты таза влево, вправо;
- «волна».

Движения ногами:

- а) поднимания, опускания;
- б) круговые движения;
- в) сгибания, разгибания;
- г) выпады;
- д) притопы: всей ступней, полупальцами, каблуком.

Тема №3.4. Шаги. Прыжки. Повороты.

Практические занятия:

Шаги:

- а) простой;
- б) пружинистый шаг;
- в) шаг с приставкой;
- г) шаркающий шаг.

Прыжки:

- а) небольшие;
- б) с одной ноги на другую;
- в) на месте, крестом;
- г) прыжки с подъемом ноги.

Повороты выполняются:

- вправо или влево;
- поворот на 180*;
- небольшой поворот – 45*.

Шассе: вперед, назад, в сторону.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядный, практический;

Формы и методы подведения итогов: контрольное занятие; творческая работа.

Раздел №4. Упражнения на растягивание.

Тема №4.1.

Теория: Значение упражнений на растягивание и их воздействие на определенные группы мышц и организма в целом. Самоконтроль частоты сердечных сокращений.

Формы и методы обучения: беседа; словесный, наглядный,

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Практические занятия:

Измерение частоты пульса. Выполнение комплекса упражнений на растягивание:

- одновременное вытягивание подколенного сухожилия и икроножной мышцы;
- перекал бедра и таза;
- растяжка бедра вентралем;
- растяжка внутренних мышц бедра;
- растяжка верхней части спины с поднятыми руками;
- растяжка плеч и трицепсов;
- комбинированная растяжка бицепсов и запястий;
- шейные повороты на три четверти.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесный, наглядный, практический;
Формы и методы подведения итогов: тестирование; зачет.

Раздел №5. Импровизация.

Тема №5.1. Импровизация – как средство самовыражения.

Теория: Импровизация – как средство самовыражения, раскрытие личности.

Активизация внимания. Манера исполнения современного танца.

Формы и методы обучения: беседа; словесный, наглядный,

Формы и методы подведения итогов: опрос.

Тема №5.2. Движения и вариации свободной танцевальной пластики

Практические занятия:

Комбинирование основных движений в спонтанные, импровизационные танцевальные комбинации. Движения руками, туловищем:

- активные (ходьба бодрая, топающий шаг на всей ступне);
- пассивные (ходьба спокойно-сдержанная; неторопливая, осторожный шаг);
- с различными положениями и движениями рук.

Для рук используется упражнение «Взлетайте, ленты!», которое подготавливает к исполнению более сложных и сильных маховых движений (взмахов), а именно, к упражнению «Мельница» (круговые махи), «Тяжелые руки» (маховые движения).

Плавные движения:

- «Тугая резинка» (плавное полуприседание);
- «Северная птица» (плавное движение рук);
- «Олень» (бег, ходьба плавная).

Прыжковые движения:

- подпрыгивание на двух ногах;
- поскоки с ноги на ногу;
- легкие поскоки;
- сильные поскоки;
- упражнение «Попрыгунчики» (пружинное подпрыгивание).

Простейшие танцевальные шаги или небольшие соединения:

- проходки вперед – назад;
- в стороны;
- поворот - шаг;
- шаг с поворотом;
- упражнение «Ускоряй и замедляй»

Тема №5.3. Специальные упражнения и задания.

Практические занятия:

Подбор, поиск нового движения.

Специальные упражнения:

- на переключение внимания и чувственного контроля с одних участков тела на другие;
- на усложненную координацию движений.

Импровизация с использованием свободной пластики.

Формы и методы обучения: практические занятия; словесные, наглядные, практические, проблемно-поисковые методы.

Форма подведения итогов: визуальное наблюдение, творческое задание.

Тема №6. Итоговое занятие

Подведение итогов работы группы за учебный год.

Практические занятия:

Творческое задание:

- подбери движение;
- придумай этюд.

Формы и методы обучения: практическое занятие; словесные, наглядные, практические.

Форма подведения итогов: собеседование, творческая работа.

Методическое обеспечение

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- принцип формирования у детей художественного восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, выворотность, пластичность;
- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами хореографического мастерства;
- принцип движения от простого к сложному как постепенное усложнение инструктивного материала, упражнений;
- принцип наглядности, привлечение чувственного восприятия, наблюдения, показа;
- принцип опоры на возрастные и индивидуальные особенности учащихся;
- принцип доступности и посильности.

методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды, повторного упражнения, статического растягивания, совмещения с силовыми упражнениями, игровой и соревновательный метод.

В процессе развития гибкости используются следующие **методы:**

- метод повторного упражнения;
- метод статического растягивания;
- метод совмещения с силовыми упражнениями;
- игровой и соревновательный метод.

Основным методом развития гибкости является *повторный метод*, когда упражнение на растягивание применяется многократными сериями.

Метод статического растягивания – это пассивные и активные упражнения основаны на зависимости величины растягивания от его продолжительности.

Метод совмещения с силовыми упражнениями позволяет обеспечивать подбор силовых упражнений, которые требуют высокой подвижности работающих звеньев тела.

В качестве методов совершенствования гибкости используются *игровой и соревновательный методы*. Они позволяют повысить интерес к выполнению упражнений на растягивание и улучшить эмоциональный фон занятия.

формы организации образовательной деятельности:

- групповая

формы организации учебного занятия:

- практическое занятие;
- беседа
- комплексное занятие;
- занятие - импровизация;
- итоговое занятие;
- соревнование;
- концертное выступление

В образовательной деятельности используются *педагогические технологии*:

- личностно-ориентированного обучения;
- развивающего обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- технология игровой деятельности;
- самостоятельного проблемно-аналитического поиска решений.

Структура занятия.

Занятие состоит из трёх основных частей: подготовительная часть, основная часть, заключительная часть.

Подготовительная часть – 5 минут:

- музыкально-ритмические упражнения

Основная часть – 25 минут:

- повторение и отработка разученных элементов и движений;
- разучивание нового материала;
- импровизационная работа

Заключительная часть – 10 минут:

- комплекс упражнений на растягивание

Все части органично связаны между собой, но в то же время каждая из частей имеет свое конкретное назначение и свои определенные задачи по формированию знаний, умений и навыков учащихся.

Особенности содержания программы

Содержание программы делится на три этапа: подготовительный, основной и итоговый, каждый из которых требует использования адекватных методов, приемов и техник преподавания.

Подготовительный этап: решаются задачи физического развития детей, совершенствования двигательных навыков, развиваются способности самовыражения посредством музыкально-ритмических и танцевальных движений.

Основной этап: решаются задачи развития и формирования творческого потенциала у детей, повышения техники исполнения музыкально-ритмических и танцевальных композиций.

Итоговый этап: ориентирование на успех, участие в мероприятиях.

Дидактические материалы – компетентностно-ориентированные задания для самостоятельной и творческой работы.

Информационное обеспечение

Литература, используемая педагогом:

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Рольф, 1999 г.

2. Кулагина И.Е. «Художественное движение». – М.: Издательство «Наука», 1999 г.
3. Полятков С.С. «Основы современного танца». – Р.на Д. «Феникс», 2005 г.
4. Ерохина О. В. «Школа танцев для детей». – Р. На Д. «Феникс», 2003 г.
5. Передерина Я. Стретчинг. 70 упражнений для растяжки мышц и разработки суставов. – СПб.: Вектор, 2008. – С.112
6. Дидковская Т.Н. Сборник музыкально-ритмических упражнений. – Надым, МОУ ДОД ЦДТ, 2006. – С. 86
7. Гарник Л.Г. Сборник «Комплексы упражнений для развития гибкости и координации у детей старшего школьного возраста» Надым, МОУ ДОД ЦДТ, 2010. – С.58
8. Гарник Л.Г. Комплекс специально-направленных упражнений силовой аэробики. – Надым, МОУ ДО ЦДТ, 2015

Литература для детей и родителей:

1. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни. - Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001.- С.120
2. Харт Л., Непорент Л. Энциклопедия идеальной женской фигуры, 2000. – С. 470
3. «Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития».- ООО «Бланком», 2010г.
4. Белая-Швед Т. Самоучитель по йоге: ежедневная программа занятий для начинающих. – Ростов н / Д: Феникс, 2010. – 157 с.
5. Современное образование в России: актуальные проблемы и перспективы развития».- ООО «Бланком», 2010г.
- 6.М.А. Михайлова., Е.В. Горбина. Популярное пособие для родителей и педагогов. – Ярославль: «Академия развития», 1997. – С. 240
- 7.Васильева Т.К. Секрет танца. - Санкт-Петербург: Диамант, 1997.

Электронные ресурсы:

1. Уход за костюмом [Электронный ресурс]: статья. Сайт: Интернет – издание о современных танцах, 2004-2007 – Режим доступа к сайту: www.idance.com, свободный.
2. Гибкость тела <http://www.vdohnoveniegym.ru/rastyazhka.html>
3. Метод динамического растягивания
<http://wsdance.com/content/articles/index.php?article=4320>
4. www.kimbelyland.ru/fitness/aerobies/
4. <http://forum.in-ku.com/>
5. <http://sportfiction.ru/books/metodika-prepodavaniya-ozdorovitelnoy-aerobiki/?bookpart=192223>

Глоссарий (словарь терминов и понятий)

Аэробная тренировка – тренировка, при которой энергетические процессы протекают с доступом кислорода.

Амплитуда – размах движения.

Арабеск - поза, название которой происходит от стиля арабских фресок, 1-я, 2-я, 3-я, 4-я.

Балансе – от гл. качать, покачиваться; покачивающиеся движение.

Батман – размах, биение.

Батман тандю – отведение и приведение вытянутой ноги, выдвижение ноги.

Выворотность – раскрытие ног в тазобедренном и голеностопном суставах.

Галоп – гоняться, преследовать, скакать, мчаться.

Гранд – большой.

Гравитация – сила тяжести.

Деми плие – маленькое приседание.

Динамическое сокращение– сокращение мышцы с изменением ее длины.

Жетэ – бросок ноги на месте или в прыжке.

Интенсивность – характеризуется частотой сердечных сокращений.

Координация – соответствие и согласование всего тела.

Ловкость – физическое качество, характеризующее координацию.

Момент силы – произведение силы на плечо силы.

Моторика – координация, движение.

ОРУ – общеразвивающие упражнения.

Па де баск – шаг басков; для этого движения характерен счет 3/4 или 6/8, выполняется вперед и назад.

Па де буррэ – чеканный танцевальный шаг, переступание с небольшим продвижением.

Пассе – связывающее движение, проведение или переведение ноги.

Плие – приседание.

Пор де бра – упражнение для рук, корпуса, головы; наклоны корпуса, головы.

Прэпарасион – приготовление, подготовка.

Релевэ – подъем на пальцы или полупальцы.

Рон де жамб пар тер – вращательное движение ноги по полу, круг носком по полу.

Ротация – круговое движение в суставе.

Силовая выносливость – проявление силы на протяжении длительного времени.

СНУ - специально-направленные упражнения.

Статическое сокращение – сокращение мышцы без изменения ее длины.

Сотэ – прыжок на месте по позициям.

Тренировочная боль – боль в мышцах из-за микроскопических разрывов мышечных волокон.

Тур – поворот.

Тур шенэ – сцепленный, связанный, цепь кружков, быстрые повороты, следующие один за другим.

ЦНС – центральная нервная система.

ЧСС – частота сердечных сокращений.

Экартэ – поза, при которой вся фигура повернута по диагонали.