

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа**

**«Свердловский центр образования»**

<p>«Рассмотрено» На педагогическом совете Протокол №_4_ от « 26 » мая 2022 г.</p>	<p>«Утверждено» Приказ № 140 -ОД от « 26 » мая 2022 г.</p>
---	--

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **«Ритмопластика»**

**(базовый уровень)**

Направленность:

Физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7 - 11 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов: 72 часов

Разработчик:

Гунченко Марина Александровна

педагог ДО.

п. им. Свердлова

2022 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 дополнительного образования и работы с детьми. Программа Ритмопластика имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с Федеральным [законом](#) от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», 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», а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными нормативными правовыми актами Ленинградской области, содержащими нормы, регулирующие отношения в сфере образования.

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:**

**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).

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 выразить

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 – 72, в том числе предусмотрено 7 часов теоретических занятий и 65 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. Занятия проводятся три раза в неделю по 1 часу (1 час равен 40 минутам)

**Наполняемость групп:** не менее 15 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.** Спортивный зал.

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	
<b>1.</b>	<b>Организационное занятие</b>	1	1	-	собеседование
<b>2.</b>	<b>Музыкально-ритмические упражнения</b>	<b>8</b>	-	<b>8</b>	
2.1.	Вступительные упражнения	6	-	6	практическая работа
2.2	Упражнения для корпуса, ног, рук на дыхание	12	-	12	практическая работа
<b>3.</b>	<b>Элементы современного танца</b>	<b>25</b>	<b>3</b>	<b>22</b>	
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
<b>4.</b>	<b>Упражнения на растягивание</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	
4.1.	Комплекс упражнений на растягивание	18	1	17	опрос тестирование
<b>5.</b>	<b>Импровизация</b>	<b>28</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	
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.	3	-	3	творческое задание
<b>6.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	собеседование творческая работа
<b>ИТОГО:</b>		<b>72</b>	<b>7</b>	<b>65</b>	

## 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 исполняются:

- вправо или влево;
- полуповорот 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;
- пережат бедра и таза;
- растяжка бедра вензелем;
- 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](http://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/](http://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, исполняется вперед и назад.

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

**Пассэ** – 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.