

Комитет по делам молодежи Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детско-юношеский «Созвездие»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» декабря 2016 года
Протокол № 2



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦДЮ
«Созвездие»
Е. П. Решетникова
Приказ № 04-О от 09.01.2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

кружок

«ТАНЦЕВАЛЬНАЯ РИТМИКА»

Возраст обучающихся: 5-8 лет

Срок реализации: 5 месяцев

Автор-составитель:
Глинских Виктория Алексеевна,
педагог дополнительного образования

г. Екатеринбург, 2016

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка.	3
1.2.	Цели и задачи программы.	5
1.3.	Содержание программы.	6
1.4.	Планируемые результаты	9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1.	Календарный учебный график.	10
2.2.	Условия реализации программы.	11
2.3.	Формы аттестации	11
2.4.	Оценочные материалы	11
2.5.	Методические материалы	11
2.6.	Рабочие программы	11
3.	Список литературы	12
4.	Аннотация	16
5.	Приложение 1	17
6.	Приложение 2	19
7.	Приложение 3	29

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Примерная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ритмика и танец» художественной направленности.

Искусство танца – средство воспитания и развития личности ребёнка, которое способно создать благотворную почву для раскрытия потенциальных возможностей маленького человека. Гармоничное соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребёнка, делают его поведение естественным и красивым.

Занятия ритмикой развивают физические качества, вырабатывают правильную осанку, посадку головы, походку, силу, ловкость, координацию движений, устраняют физические недостатки (сутулость, косолапость, искривление позвоночника и т.д.). Танец помогает освоить правила поведения, хорошие манеры, культуру общения, развивает ассоциативное мышление, пробуждает фантазию и побуждает к творчеству.

Содержание занятий по хореографии позволяет максимально самореализоваться личности ребенка, раскрытия её творческого потенциала.

Данная программа рассчитана для детей дошкольного возраста от 5-х до 8 лет. Именно в этом возрасте у детей закладываются и развиваются очень быстро способности любого рода. Занятия танцевальной ритмикой, в отличие от физических нагрузок, мягко и в игровой форме научат детей ритмическим танцевальным движениям, танцевальным и музыкальным играм, дыхательной гимнастике, через которые ребенок научится чувствовать музыку и психологически раскрепостится.

Актуальность данной программы обусловлена множеством форм и методов, широтой возможностей для художественного и нравственного воспитания, самовыражения личности, сочетанием не только эмоциональной стороны искусства, приносящей радость, и исполнителю, и зрителю.

Содержание программы способствует развитию творческих способностей ребенка, танцевальной выразительности, эмоциональной отзывчивости к музыке, зрительной и музыкальной памяти, слуху, координации движений, гибкости, правильной постановке корпуса и осанки. Освоение программы позволит ребенку научиться отличать сильную музыкальную долю от слабой – двигаться в такт с музыкой.

В целом программа направлена на воспитание культуры повседневного общения и досуга.

Программа составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Декларация прав ребенка, провозглашенная резолюцией 1986 Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;

- Конвенция ООН о правах ребенка принята Генеральной Ассамблеей ООН от 20.11.59г.;
- Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 4 сентября 2014г
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы»
- Государственная программа РФ «Развитие физической культуры и спорта в РФ» на 2013-2020 годы;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов от 03 апреля 2012 года;
- Указ президента РФ «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. От 23.07.2013);
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04 декабря 2007 года № 329 ФЗ;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации. Федеральный закон РФ от 23.06.2016г. №182-ФЗ (принят государственной Думой 10 июня 2016 года, одобрен Советом Федерации 15 июня 2016 года);
- Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (СанПин 2.4.4.3172-14),
- Основы государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.11.2014 г. № 2403-р;
- Устав МБУ ДО ЦДЮ «Созвездие».

Отличительная особенность программы. При составлении данной программы был проведен анализ следующих программ:

- Екимова О.А. - «Импульс души»
- Чернышкова В.А. - «Танцы и здоровье»
- Чёрная Е.В. - «Современный танец».

Данная программа составлена с использованием элементов перечисленных авторских программ, но не дублирует рассмотренные

программы, а дополняет и расширяет содержательную и воспитательно – развивающую части.

Отличительная особенность данной программы от уже существующих в этой области заключается в том, что хореографические знания и умения систематизируют теорию и практику с учетом исторических изменений танца от основ до современных направлений.

Приоритетной задачей программы является пробуждение интереса, потребности движения под музыку; развитие слухового внимания, умения выполнять движения в соответствии с характером и темпоритмом музыки; обогащение слушательского и двигательного опыта, умение осмысленно использовать выразительные движения в соответствии с музыкально-игровым образом.

Содержание программы учитывает физиологические и психологические возрастные особенности детей.

Педагогическая целесообразность обусловлена тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Танцевальная ритмика» реализуется в аспекте предоставления обучающимся возможностей знакомства с миром танца и получения базовых знаний в овладении хореографическими навыками и умениями, их развитием, а также совершенствованием уровня исполнения современных танцев, созданием условий для творческой самореализации личности ребенка.

Содержание программы способствует развитию пластичности, гибкости, чувству ритма, живости восприятия, координации движений, синхронности, ритмичности и выразительности движений в соответствии с разнообразным характером музыки; умения слушать и чувствовать музыку; формированию индивидуальной танцевальной культуры.

Адресат программы:

Программа разработана для обучающихся с 5 до 8 лет. В содержании программы при выборе нагрузки учитываются психофизиологические и возрастные особенности.

Возрастные особенности целевой аудитории и их соответствие направленности программы:

Группа 5 - 6 лет, достаточно хорошо изучен психологами и физиологами, которые характеризуют этот период детства, как период неравномерного и волнообразного развития. Развитие центральной нервной системы идет активно. По мнению ученых, этот возраст обладает особой благодатной восприимчивостью. У ребенка интенсивно формируется наглядно-образное мышление и воображение, развивается речь, психическая жизнь обогащается опытом, возникает способность воспринимать мир и действовать по представлению. Наблюдаются отличия в движениях мальчиков и девочек (у мальчиков – более порывистые, у девочек – мягкие, плавные, уравновешенные), общей конфигурации тела в зависимости от пола ребёнка.

Активно формируется осанка детей, правильная манера держаться. Поэтому приоритетными задачами становятся: развитие способности к выразительному, одухотворенному исполнению движений, умения импровизировать под незнакомую музыку, формирование адекватной оценки и самооценки. От ребенка можно требовать выразительности, эмоциональности при исполнении танца.

Группа от 7 до 8 лет, в этот период жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы возбуждения и торможения. Это благотворно сказывается на соблюдении ребенком правил поведения. Свойства нервных процессов возбуждения и торможения - сила, уравновешенность и подвижность также несколько совершенствуются. Дети быстрее отвечают на вопросы, меняют действия, движения, что позволяет увеличивать плотность занятий в кружке «Ритмики и танца», включать в двигательные упражнения элементы, формирующие силу, скорость, выносливость. Но все-таки, свойства нервных процессов, особенно подвижность, развиты недостаточно. При подвижных движениях необходимо ставить точные задачи, контролировать ход занятия. В этом возрасте у ребенка развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но мелкие мышцы по-прежнему слабые, особенно мышцы рук. Дети способны изменять свои мышечные усилия. Поэтому дети на занятиях могут выполнять упражнения с различной амплитудой, переходить по заданию воспитателя от медленных к более быстрым, они относительно легко усваивают задания при ходьбе, беге, прыжках, но известные трудности возникают при выполнении упражнений, связанных с работой мелких мышц. Основу для ритмических композиций составляют простые, разнообразные движения (имитационные, танцевальные, общеразвивающие и др.) позволяющие выразить различные по характеру эмоциональные состояния, сюжеты, образы и настроения музыкальных произведений. Разнообразие композиций по направленности, стилю, сложности и интенсивности движений, позволяют использовать их в любых формах организации работы с детьми (от утренней зарядки и физкультуры до праздничных мероприятий). Органическое соединение движения, музыки, игры формирует атмосферу положительных эмоций, которые в свою очередь раскрепощают ребенка, делают его поведение естественным и привлекательным. Приобщение к искусству танца в широком смысле включает ознакомление детей с источниками танцевальной культуры, музыкально – ритмическим складом мелодий. Танец, волнуя исполнителей, вызывая яркие эмоциональные реакции, формирует способность чувствовать, сопереживать, проявлять свое отношение, отличать хорошее от плохого, доброе от злого. Все это создает необходимые условия для воспитания нравственных качеств личности ребенка. Хореографическая деятельность является хорошей школой общения. Здесь закладываются основы дружбы, взаимопонимания, взаимовыручки, ответственности, умения сочетать общественные и личные интересы, испытывать радость от коллективного труда. Совместно организованная деятельность в танцевальном коллективе

учат детей отличать подлинное искусство от подделки, прививать с самых ранних лет хороший вкус, закладывать те добрые основы, которые помогут им вырасти настоящими людьми. Приобретая опыт пластической интерпретации музыки, ребенок овладевает не только разнообразными двигательными навыками и умениями, но также и опытом творческого осмысления музыки, ее эмоционально-телесного выражения. Именно этот опыт и умения помогут ребенку в дальнейшем успешно осваивать и другие виды художественно-творческих и спортивных видов деятельности: это может быть последующее обучение хореографии, гимнастике, а также занятия в музыкальных школах, секциях, театральных студиях и т.д. Поэтому программу можно рассматривать как своеобразный «донотный» период в процессе музыкально-двигательного воспитания детей, который помогает «настроить инструмент» (тело), научить его слышать музыку и выражать свое «видение» музыкального произведения в пластической импровизации.

Объём программы:

Программа рассчитана на 5 месяцев обучения. Объем часов обучения составляет 58 часов.

Формы обучения и воспитания (виды занятий):

- основная форма обучения – игровая,
- комплексное,
- игровое,
- контрольное,
- хореографическое,
- репетиционное,
- соревновательное,
- творческое (выступления, концертная деятельность),
- просмотр видеоматериала,

Обучающие занятия.

Где детально разбираются движения. Обучение начинается с раскладки и разучивания упражнений, основных позиций и танцевальных движений в медленном темпе. Объясняется приём его использования. На уроке может быть введено не более 2–3 комбинаций. При разучивании танца необходимо обратить внимание на движения или перестроения, которые могут показаться сложными для детей

Закрепляющие занятия.

Где происходит повтор движений или комбинаций не менее 3-4 раз. Первые повторы исполняются вместе с педагогом. Для лучшего закрепления движений в ритмическом рисунке конкретного фрагмента танца руководитель может использовать потешку, хлопки, приём «эхо», т.е. отхлопывание ритмического рисунка мелодии с повтором его детьми. При повторах - выбирается кто-то из ребят, выполняющих движение правильно, лучше других учащихся.

Импровизационная работа.

Где дети танцуют придуманные ими вариации, или сочиняют танец на тему, данную педагогом. Ребёнок через пластику своего тела пытается показать, изобразить, передать своё видение мира и образа.

Итоговые занятия.

Где дети самостоятельно, без подсказки должны уметь выполнять все заученные ими движения и танцевальные комбинации. Проследить за выполнением движений и оценить работу детей лучше всего через концертную деятельность т.к. дети очень любят выступать на сцене.

Используются методы обучения:

- теоретические – рассказ, объяснения, пояснения, показ, беседа;
- практические – непосредственное выполнение тех или иных упражнений под руководством педагога, а далее самостоятельно.

Для учащихся немаловажен личный пример педагога. Ребята отождествляют содержание предмета с человеком, его преподающим. Поэтому педагогу просто необходимо идти в ногу со временем, самому обладать эстетическим вкусом, следить за новинками индустрии шоу-бизнеса (в музыке, танцевальных направлениях и даже моде), тогда он по праву может быть наставником и другом подростку. Тогда ребята увидят в педагоге не только хореографа, но и человека, к которому можно прийти со своими проблемами, спросить совета, попросить помощи, поделиться радостью или секретами. Разборчивость в музыкальном материале, танцевальных стилях и направлениях, наличие эстетического вкуса у педагога позволяет ему работать над формированием у воспитанников системы ценностей, что является основной целью и задачами данного курса.

Для реализации данной программы, необходимо учитывать некоторые особенности:

- личные интересы и приоритеты учащихся;
- потенциал группы в целом и каждого учащегося отдельно;
- происходящие в мире перемены

Также педагог в своей деятельности использует следующие технологии:

•здоровье сберегающие технологии, помогают воспитывать всесторонне развитую личность, бережно относиться к своему здоровью, соблюдать принципы здорового образа жизни;

•информационно-коммуникативные технологии, позволяют учащимся получать новую информацию и знания через просмотры видео и мультимедиа, сопровождающиеся пояснениями педагога. Так же этот метод полезен при просмотре выступлений, в которых учащиеся принимали участие, для осмысления и оценки своего собственного результата;

• игровые технологии, помогают развитию творческого мышления, развивают воображение и фантазию, улучшают общение и взаимодействие в коллективе;

• технология дифференцированного обучения, помогает в обучении каждого на уровне его возможностей и способностей, развитии творческих

способностей, созидательных качеств личности, воспитании человека высокой культуры.

Срок освоения программы и режим занятий:

- 5 месяцев обучения – 2 раза в неделю по 1 часу и по 2 часа, всего 58 часов;

Цель программы: способствовать формированию моторно-двигательных навыков, коммуникативных и хореографических качеств, физического и эстетического здоровья обучающихся, а также организация их свободного времени.

Задачи:

1. Обучающие:

- знакомить с различными направлениями современного танца;
- обучать импровизации (развитие танцевальных навыков и умение их применить в танце, проявление индивидуальности ребенка по средствам музыки);
- обучать приемам самостоятельной и коллективной работы, само- и взаимоконтроля;
- обучать работе с пространством;
- обучать навыкам сценического поведения.

2. Развивающие:

- развивать моторно-двигательные умения и навыки;
- развивать чувства ритма;
- развивать физическую подготовку и пластичность;
- развивать творческое мышление;

3. Воспитательные

- воспитывать дисциплинированность, выносливость, упорство в достижениях цели;
- воспитывать потребность в формировании здорового образа жизни;
- воспитывать общую культуру личности ребенка, способности адаптироваться в современном обществе.

**1.3 Содержание программы.
Учебный план**

№ п/п	Наименование тем учебной дисциплины	1 год обучения		
		Всего часов	практика	теория
1	Вводное занятие.	1	–	1
2	Теоретические основы современных танцев.	5	3	2
3	Основы силовой подготовки.	12	10	2
4	Импровизация в современном танце Изучение основных направлений современного танца в технике движения. Базовые шаги и движения.	22	20	2
5	Танцевальные комплексы	18	14	4
	Итого	58	47	11

Содержание учебно-тематического плана:

1. Вводные занятия.

теория: Знакомство с детско-юношеским клубом его коллективами, педагогами, с помещением для занятий танцами.

Проведение собраний на предмет расписания, форма спортивной одежды и обуви, гигиена.

Объяснение правил поведения в тренировочном зале, а так же правил по технике безопасности и пожарной безопасности.

Проведение собраний и бесед с родителями.

2. Теоретические основы современных танцев.

Теория: Травмобезопасность, как основа танцев. Основная терминология.

Понятия: исходное положение, основная стойка, согнутая стойка, стойка ноги врозь, широкая стойка ноги врозь, стойка на носках, полуприсед, полунаклон и т.д.

3. Основы силовой подготовки.

Теория: Анатомические сведения о строении тела: мышцы спины, живота, рук, ног, шеи, колена, бедра, стопы. Травмобезопасность.

Практика: Упражнение на расслабление и напряжение мышц в положении стоя, сидя, лежа. Упражнения по переносу тяжести тела вперед, назад в сторону, с одной ноги на другую. Развитие мышц шеи и плечевого пояса. Упражнения «Волшебный карандаш» повороты и наклоны головы вперед, назад, вправо, влево, круговые повороты.

Подвижность плечевого пояса. Развитие мышц и суставов рук. Развитие силы мышц и подвижность суставов ног. Укрепление мышц спины. Укрепление мышц живота.

4. Импровизация в современном танце

Сольная импровизация.

Теория: Основные понятия и принципы. Создание образов.

Практика: Работа с уровнями, скоростью, с предметом.

Танцевальная импровизация -это раскрытие эмоционально-телесной выразительности через искреннее движение.

5. Изучение основных направлений современного танца в технике движения.

Теория: Основные понятия и изученных направлений танца

Практика: Особенности движения каждого танцевального стиля. Изучение основных точек и позиций стилей танца: хип-хоп, нью-стаил, и т.д.

6. Танцевальные комплексы.

Теория: Выбор музыкального сопровождения. Форма одежды.

Практика: Постановка танцевальных номеров. Работа с танцевальными номерами.

1.4. Планируемые результаты

Ожидаемым социально-значимым результатом станет более сплоченный дружный коллектив, через воспитание доброжелательности, любознательности. Коллективная деятельность сформирует расположенность к другим людям, тактичность, терпимость, умение слушать и слышать, что в дальнейшем позволит менее болезненно адаптироваться в новых социальных условиях.

У обучаемых развивается:

- умение выступать перед зрителями, не бояться сцены
- умение выполнять основные движения стрейтчинга и ОФП;
- умение выполнять основное движение разных направлений

танца;

- умение импровизировать.

По окончании обучения по данной программе обучающиеся должны:

Знать:

- правила поведения, требования к внешнему виду;
- особенности построения в танце.

Уметь:

- владеть корпусом во время исполнения движений;
- выполнять перестроение в танце.
- ориентироваться в пространстве;
- правильно выполнять комплекс упражнений ОФП;

При подведении итогов реализации программы проводятся мониторинг умений - контрольные упражнения, визуальные наблюдения, показательные выступления.

Комплекс организационно-педагогических условий дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график

- количество учебных недель – 19;
- продолжительность летних каникул – с 01 июня по 31 августа;

Дата начала и окончания учебных периодов/этапов – с 09 января по 31 мая.

Входящая диагностика 15-25 января, промежуточная диагностика 15-25 марта, итоговая диагностика 15-25 мая.

Месяц	Сентябрь			Октябрь			Ноябрь			Декабрь			Январь			Февраль			Март			Апрель			Май			Июнь			Июль			Август																		
1 год об.																																																				
№ Недели	1																																																			
		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52

2.2. Условия реализации программы:

1. Просторное помещение, площадью из расчета не менее 4 кв.м. на человека.
2. Аппаратура для музыкального сопровождения.
3. Музыкальные фонограммы с записью «нон-стоп» и ритмом 120-160 ударов в минуту, а также фонограммы для хип-хопа, релаксации, танцевальных комплексов.
4. Аудио аппаратура.
5. Зеркала.
6. Гимнастические коврики.
7. Костюмы и обувь для выступлений.

2.3. Форма аттестации обучающихся.

При подведении итогов реализации программы проводится итоговые занятия, контрольные упражнения, открытые занятия.

2.4. Оценочные материалы и инструментарий мониторинга эффективности программы:

Для оценки эффективности программы обучающимся необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы можно было определить уровень физической подготовки и наличие необходимых навыков. Для оценки эффективности обучающимся необходимо выполнить упражнения на гибкость, элементы музыкально-ритмической координации, визуальные наблюдения. Итогом программы является – показательный танец обучающихся.

2.5. Методические материалы.

Методическое обеспечение программы:

1. Методические разработки См. в рабочей программе
2. Приложение №1 Организация мониторинга по программе «Ритмика и танец»
3. Приложение №2 Комплексы базовых упражнений
4. Приложение №3 Упражнения на силовую подготовку

2.6. Рабочая программа расположена в Приложении.

Рабочая программа регламентирует организацию образовательной деятельности и определяет объем, порядок, содержание и реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Танцевальная ритмика» в условиях конкретного учебного года, в соответствии с учебным планом, расписанием занятий и количеством учебных недель в году. Рабочая программа составляется индивидуально каждым педагогом на основе принятой и утвержденной дополнительной общеразвивающей программы на текущий учебный год на все группы с учетом вариативности Учебного плана.

Список литературы

(находятся на рабочем месте в печатном и электронном виде):

1. Васенина, Е. Российский современный танец. 2005.
2. Лисинская Г. С. «Танцы на все вкусы». 1994г. Москва «Просвещение».
3. Шипилна И.А. «Современные танцы» 2004г. Ростов.
4. Цацулина П. "Растяжка расслаблением", 2008г.
5. «Учебное пособие по оздоровительным танцам» -Ивановская Л. 1996г.
6. В.П. Коркин «Акробатика».
7. Джозеф С. Хавилер «Тело танцора».

Интернет ресурсы:

- <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200901302><http://nsportal.ru/skola/fizkultura-i-sport/library/uchebno-metodicheskoe-posobie-osnovy-sportivnoy-trenirovki> Основы спортивной тренировки
- [. http://www.dancepoisk.ru/category/video-tutorials/house](http://www.dancepoisk.ru/category/video-tutorials/house)
- http://orpheusmusic.ru/publ/tancevalnye_terminy_klassicheskij_i_sovremennyj_tanec/141-1-0-1098
- <http://www.wonderdance.ru/dances.html>
- <http://welovedance.ru/site/styles/sovremennye-tantsy>
- <http://us-ds.ru/articles/sovremennye-tancevalnye-napravleniya/>

Направления современного танца

4.Аннотация.

Программа предлагает курс современных танцев для детей от 5 до 8 лет, в системе дополнительного образования.

Актуальность данной программы обусловлена множеством форм и методов, широтой возможностей для художественного и нравственного воспитания, и самовыражения личности, сочетанием не только эмоциональной стороны искусства, приносящей радость, и исполнителю, и зрителю. Содержание программы способствует развитию творческих способностей ребенка,

Цель программы – способствовать формированию моторно-двигательных навыков, коммуникативных и хореографических качеств, физического и эстетического здоровья обучающихся, а также организация их свободного времени.

Содержание курса – это сумма теоретических знаний и практических умений в освоении различных стилей и направлений современных танцев.

Формирование социально-значимых качеств, обучающихся выполняется через реализацию социально-значимых мероприятий в концертной деятельности, направленных на формирование навыков толерантного общения и профилактики различных видов зависимости через приобщение к здоровому образу жизни. В целом программа обеспечивает воспитание культуры повседневного досуга.

Организация мониторинга по программе «Ритмика и танец»

Входная диагностика.

Цель: Определить уровень развития необходимых качеств.

Ход занятия: педагог проводит вводное учебно-практическое занятие с контрольно-зачётными элементами, которые органично вплетены в содержание и ход занятия, не являясь явными «раздражителями» для обучающихся.

Детям необходимо выполнить предложенные элементы (нормативы), для того, чтобы можно было определить уровень начальной физической подготовки и наличие необходимых навыков.

1. Гибкость:

«Складка»- сидя на полу, вытянуть ноги вперёд, руками скользить по ногам, полностью прижаться к ногам, удержать 3 счёта.

«Улитка» – наклон назад: стоя на коленях, руки на поясе, сделать максимальный наклон назад.

2. Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Повтори за мной» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний– допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Шкала оценивания (для всех показателей):

1- 4 – низкий уровень;

5 -7 – средний уровень;

8 -10 – высокий уровень.

Ф.И. ребенка	Складка	Улитка	М-Р К.

Промежуточная диагностика.

1. Визуальные наблюдения

2. Гимнастика:

- «Бабочка» -сидя на полу, разведение согнутых в коленях ног до пола;

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

Ф.И.Ребенка	Кольцо	Бабочка	Березка

3.Музыкально-ритмическая координация (элементы игровой технологии):

- игра «Ритмическое эхо» – воспроизведение ритмического рисунка в хлопках под музыкальное сопровождение, методом включённого наблюдения оценивается правильность и чёткость исполнения:

высокий – ребёнок воспроизводит ритмический рисунок без ошибок;

средний – допускает 2-3 ошибки;

низкий – неверно воспроизводит ритмический рисунок.

Итоговая диагностика:

1.Гимнастика:

- «Берёзка» – стойка на лопатках.

- «Кольцо» (лёжа на полу, согнуть ноги и коснуться стопами головы);

2.Визуальные наблюдения

Показательный танец.

Фи ребенка	березка	КОЛЬЦО

Комплекс базовых упражнений №1

Под небыструю музыку с постепенно ускоряющимся темпом начинаем разминку. В течение десяти минут равномерно увеличивайте интенсивность физической деятельности:

Базовый комплекс упражнений

Брюшные мышцы



Лягте на пол лицом вниз, ладони расположите прямо под плечами, носки ног устремите назад. Во время выдоха выпрямите руки, сохраняя позвоночник прямым (не наклоняя голову). Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы нижней части спины



Лягте на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Не отрывая одну стопу от другой и одно колено от другого, поднимите ноги, сцепите руки за коленями в замок и пригните колени к груди. Снова лягте спиной на пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы корпуса и бедер



Лягте на пол лицом вверх, поднимите одно колено и пересеките им лежащую на полу ногу, стараясь достать коленом пола. Не отрывайте плеч от пола. Позвольте весу вашей ноги определить глубину растяжки. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Внешние мышцы бедер и ягодицы



Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположите правую лодыжку на левом бедре прямо под коленом. Обхватите руками левую ногу под коленом и слегка потяните левое колено к себе и вверх. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Квадрицепсы



Лягте на пол на левый бок. Обоприте голову о ладонь левой руки. Оставляя левую ногу прямой, согните правую ногу в колене, обхватите ее лодыжку правой рукой и притяните пятку к ягодицам. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Подколенные сухожилия



Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Поднимите левую ногу и почти полностью выпрямите ее. Обхватите щиколотку руками и, не отрывая бедер от пола, слегка притяните ногу к телу. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Внутренние мышцы бедер



Сядьте на пол, согните ноги в коленях, придвиньте стопы друг к другу и притяните их близко к телу. Слегка потянитесь вперед, руками толкая колени к полу. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.



Икры

Станьте примерно в 30 сантиметрах от стены. Предплечьями обопритесь о стену и наклонитесь вперед. Отставьте назад левую ногу, не сгибая ее в колене, и начните вдавливать пятку левой ноги в пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Комплекс базовых упражнений №2

Под небыструю музыку с постепенно ускоряющимся темпом начинаем разминку. В течение десяти минут равномерно увеличивайте интенсивность физической деятельности.

Брюшные мышцы и сгибающие мышцы бедер (мостик)



Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Ладонями обопритесь об пол под плечами. Ступни и колени держите на ширине плеч. Поднимите тело при помощи ног и рук. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы нижней части спины



Лягте на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Не отрывая одну стопу от другой и одно колено от другого, поднимите ноги, сцепите руки за коленями в замок и пригните колени к груди. Снова лягте спиной на пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы корпуса и бедер



Лягте на пол лицом вверх, поднимите одно колено и пересеките им лежащую на полу ногу, стараясь достать коленом пола. Не отрывайте плеч от пола. Позвольте весу вашей ноги определить глубину растяжки. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Мышцы бедер и ягодицы



Станьте на колени. Стопу правой ноги придвиньте к левому бедру. Левую ногу вытяните назад подъемом вниз. Предплечьями обопритесь об пол. Правая ступня должна располагаться под левым бедром. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Приводящие мышцы внутренней части бедер



Сядьте на пол и протяните ноги в стороны.левой ладонью разместите за левым бедром, правую - за правым бедром. Опираясь на руки, постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза.

Подколенные сухожилия



Станьте на левое колено, вытянув вперед правую ногу. Расположите руки по сторонам тела, готовясь опереться на ладони. Вытяните правую ногу назад. Постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза. Прделайте то же самое со второй ногой.

Квадрицепсы



Станьте, опираясь о стену или кресло, чтобы сохранить равновесие. Согните правую ногу в колене и правой рукой притяните пятку согнутой ноги к ягодицам. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Икры



Станьте примерно в 30 сантиметрах от стены. Предплечьями обопритесь о стену и наклонитесь вперед. Отставьте назад левую ногу, не сгибая ее в колене, и начните вдавливать пятку левой ноги в пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Комплекс базовых упражнений №3

Под небыструю музыку с постепенно ускоряющимся темпом начинаем разминку. В течение десяти минут равномерно увеличивайте интенсивность физической деятельности.

Брюшные мышцы



Лягте на пол лицом вниз, ладони расположите прямо под плечами, носки ног

устремите назад. Во время выдоха выпрямите руки, сохраняя позвоночник прямым (не наклоняя голову). Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы нижней части спины



Лягте на пол лицом вверх. Согните ноги в коленях, расположив стопы на полу. Не отрывая одну стопу от другой и одно колено от другого, поднимите ноги, сцепите руки за коленями в замок и пригните колени к груди. Снова лягте спиной на пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Повторите три раза.

Мышцы корпуса и бедер



Лягте на пол лицом вверх, поднимите одно колено и пересеките им лежащую на полу ногу, стараясь достать коленом пола. Не отрывайте плеч от пола. Позвольте весу вашей ноги определить глубину растяжки. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Внешние мышцы бедер и ягодицы



Лягте на пол лицом вверх, согните ноги в коленях, расположите правую лодыжку на левом бедре прямо под коленом. Обхватите руками левую ногу под коленом и слегка потяните левое колено к себе и вверх. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй

ногой. Повторите три раза.

Мышцы бедер и ягодицы



Станьте на колени. Стопу правой ноги придвиньте к левому бедру. Левую ногу вытяните назад подъемом вниз. Предплечьями обопритесь об пол. Правая ступня должна располагаться под левым бедром. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Приводящие мышцы внутренней части бедер



Сядьте на пол и протяните ноги в стороны.левой ладонью разместите за левым бедром, правую - за правым бедром. Опираясь на руки, постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза.

Подколенные сухожилия



Станьте на левое колено, вытянув вперед правую ногу. Расположите руки по сторонам тела, готовясь опереться на ладони. Вытяните правую ногу назад. Постарайтесь сесть на шпагат. Удерживайте максимально возможное положение в течение тридцати секунд. Повторите три раза. Прделайте то же самое со второй ногой.

Квадрицепсы



Станьте, опираясь о стену или кресло, чтобы сохранить равновесие. Согните правую ногу в колене и правой рукой притяните пятку согнутой ноги к ягодицам. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Икры



Встаньте примерно в 30 сантиметрах от стены. Предплечьями обопритесь о стену и наклонитесь вперед. Отставьте назад левую ногу, не сгибая ее в колене, и начните вдавливать пятку левой ноги в пол. Задержитесь в этом положении на тридцать секунд. Прделайте то же самое со второй ногой. Повторите три раза.

Упражнения на силовую подготовку:



