



ЦЕНТР ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

ПРИНЯТО

Педагогический совет
ГАОУ ДПО Центра педагогического
мастерства
Протокол №34 от «17» мая 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ДПО
Центра педагогического мастерства
И.В.Яценко
«17» мая 2018г.



Дополнительная общеобразовательная программа

«Танцевальная гимнастика»

Ознакомительный уровень

Составитель программы	старший педагог дополнительного образования Вовченко Яна Алексеевна
Направленность	художественная
Срок реализации программы	1 год
Возраст обучающихся	для младшего и среднего возраста 7-12 лет

Москва, 2018

Аннотация к программе

Дополнительная общеобразовательная программа **«Танцевальная гимнастика»** имеет художественную направленность.

Программа направлена на сохранение, укрепление физического, психического здоровья школьников, на развитие двигательных навыков ребенка, умения чувствовать свое тело. И вместе с тем на развитие художественного вкуса, художественных способностей, творческого подхода, эмоционального восприятия мира.

Программа реализуется на ознакомительном уровне, т.к. позволяет познакомить занимающихся с основными упражнениями и приемами, регулярно выполняя которые, можно с наименьшими затратами энергии достичь сразу трёх **целей:**

- повысить гибкость и подвижность суставов;
- улучшить эластичность мышц и связок;
- нарастить силу мышц.

Актуальность программы и ее педагогическая целесообразность заключается в том, что она реализуется в целях всестороннего развития личности ребенка и удовлетворения образовательных потребностей общества и государства. Программа составлена с учётом Федерального Закона РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказа Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 № 1014 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам - образовательным программам дошкольного образования»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.10.2013 № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования», а также рекомендаций Минкультуры РФ по организации образовательной и методической деятельности при реализации общеразвивающих программ в области искусств (Приложение к письму Минкультуры РФ от 21 ноября 2013 года №191-01 39/06-ГИ).

В новом Федеральном Государственном Образовательном Стандарте общего образования внеурочной деятельности школьников уделено особое внимание, определено пространство и время в образовательном процессе.

Изучение данной программы позволит обучающимся не только развить и улучшить свои физические способности, но и сформирует привычку к полезному досугу.

Здоровье человека - важный показатель его личного успеха. В настоящее время, когда здоровые дети составляют не более 10 % от общего числа, необходимость двигательного развития детей школьного возраста приобретает актуальную социальную значимость. Занятия хореографией делают свой весьма существенный вклад в дело оздоровления подрастающего поколения. Особое достоинство партерной гимнастики, как средства физического воспитания обучающихся, заключается в том, что она располагает большим разнообразием физических упражнений и методов, при помощи которых можно оказывать положительное воздействие на организацию ребёнка, способствовать развитию двигательного аппарата и оснащать его двигательными навыками.

Потребность в двигательной активности у детей настолько велика, что врачи и физиологи называют этот период «возрастом двигательной расточительности». Занятия танцевальной гимнастикой помогают творчески реализовать эту потребность, так как разнообразие движений позволяет укрепить скелет, мускулатуру, стимулирует развитие памяти, внимания, мышления и воображения ребёнка.

Для успешного достижения результатов в данной Программе используются приемы и методы пилатес и стрейчинг, признанные актуальными в большинстве развитых стран. Занятия построены на плавных динамических и статических упражнениях и поэтому практически не имеют противопоказаний.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что занятия по данной программе помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство уверенности в себе. Кроме этого, они помогают детям

воспитать в себе выносливость, красивую и правильную осанку, координацию, а это необходимо для здоровья в целом. Освоение содержания рабочей программы направлено на естественное развитие организма ребенка, морфологическое и функциональное совершенствование его отдельных органов и систем, благодаря увеличению двигательной активности ребенка в режиме дня, положительному психологическому настрою.

Цель программы - способствовать всестороннему формированию личности ребенка, его духовному и физическому развитию средствами упражнений партерной гимнастики, **в создании** благоприятных условий для организации учебного процесса, **в обеспечении** индивидуального подхода к каждому ребёнку и возможности большему количеству детей включиться в образовательный процесс, **развитии** коммуникативных навыков психологической совместимости и адаптации в коллективе, путем сплочения коллектива и формирования чувства взаимопомощи и товарищества.

Формирование в ребенке эстетических идеалов на основе овладения хореографическими методами развития физических способностей организма и **приобщение** к здоровому образу жизни, **развитие личности** ребенка, его гуманного отношения к окружающему миру. Опираясь на основную цель программы, закономерно конкретизируется блок задач, направленных на укрепление здоровья младших и средних школьников за счет увеличения двигательной активности. Одновременно с этим программа обеспечивает выявление и развитие интересов ребенка, его творческих возможностей и личностного потенциала.

Упражнения применяются в качестве корригирующих, а также повышающих тонус мышц, восстанавливающих работоспособность и двигательные функции. Они направлены на развитие силы мышц, укрепление суставов и активно воздействуют на сердечно-сосудистый, нервно-мышечный и костно-связочный аппараты.

Выполняя упражнения партерной гимнастики, ребёнок познаёт себя, раскрывает свои физические возможности, приобретает определенные навыки, которые могут пригодиться ему в будущем.

Задачи программы:

Обучающие:

1. Дать обучающимся начальные знания в партерной гимнастике:
 - названия хореографических элементов;
2. Соразмерно сформировать их физические способности:
 - владеть корпусом во время исполнения движений;
 - ориентироваться в пространстве;
 - координировать свои движения, согласовать движения с музыкой;
 - научить чувствовать своё тело.
3. Обучить детей приёмам коллективной и самостоятельной работы.
4. Научить правилам поведения в хореографическом классе.
5. Объяснить нравственные принципы и этические нормы поведения в обществе.

Развивающие:

- развить физические способности своего тела (укрепление мышечного корсета, развитие гибкости, эластичности связок и суставов);
- развить координацию движений, ориентировку в пространстве;
- развить творческий подход к решению поставленных задач;
- развивать потребность двигательной активности, как основы здорового образа жизни;
- расширять кругозор обучающихся.

Воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, настойчивость в достижении творческих результатов;

- воспитывать силу воли, дисциплинированность;
- повысить коммуникативные способности;
- воспитывать уважительное отношение к окружающим;
- воспитать потребность к самообразованию и творческой самореализации;
- ответственное отношение к порученному делу;
- творческий подход к делу;
- активную жизненную позицию
- формирование общественной активности личности, гражданской позиции,
- формирование навыка здорового образа жизни

Отличительные особенности и программы.

В отличие от специальных хореографических учебных заведений, где дети проходят конкурсный отбор, программа отличается своим облегченным вариантом, за счет увеличения времени прохождения отдельных упражнений. Отличительной особенностью программы является и то, что она учитывает возрастные и индивидуальные особенности учащихся и ориентирована на: воспитание детей в творческой атмосфере, обстановке доброжелательности, способствующей приобретению навыков музыкально-хореографической творческой деятельности; развитие творческих способностей. Программа построена с учетом принципов системности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса хореографии. Программа представляет собой целостный документ, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Возраст обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 12 лет.

Срок реализации программы – 1 год

Наполняемость учебной группы: от 10 до 15 человек

Формы и режим занятий

Форма занятий групповая.

Режим занятий

Общее количество часов – 108.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

Занятия составляются согласно педагогическим принципам, по своему содержанию соответствуют возрастным особенностям и физическим возможностям воспитанников. Учебный материал в них распределяется согласно принципу возрастания и чередования нагрузки. Каждое занятие состоит из трех частей:

Подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть занятия занимает от 5 до 10% общего времени. Задачи этой части сводятся к тому, чтобы подготовить организм ребенка — его центральную нервную систему, различные функции — к работе: разогреть мышцы, связки и суставы, создать психологический и эмоциональный настрой, сосредоточить внимание. Для решения задач этой части используются общеразвивающие упражнения

Основная часть занятия длится от 87% до 94% общего времени. В этой части решаются основные задачи, формируются двигательные умения и навыки, идет основная работа над развитием двигательных способностей: гибкости, мышечной силы, быстроты движений, ловкости, выносливости и др.

Заключительная часть длится от 1% до 3% общего времени занятия. Используются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения. Это создает условия для постепенного перехода от возбужденного к относительно спокойному состоянию детей.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

При завершении обучения обучающиеся будут:

Знать:

- правила поведения в хореографическом классе;
- требования к внешнему виду на занятиях;
- технологию исполнения движений/упражнений;
- названия изучаемых хореографических элементов.

Уметь:

- применить теоретические знания в практической деятельности;
- владеть корпусом во время исполнения движений;
- ориентироваться в пространстве зала или сцены;
- координировать свои движения;
- правильно и чисто исполнять упражнения;
- корректировать свою деятельность в соответствии с заданиями педагога;
- контролировать собственное исполнение, согласовывая его с коллективным исполнением.

исполнением.

Обладают навыками:

- начальными навыками работы в партере;
- навыками взаимодействия в группе;
- навыками ориентирования и распределения пространства зала;
- навыками построения на середине зала.

Текущий контроль знаний обучающихся осуществляется педагогом по мере изучения тем, отраженных в учебно-тематических планах.

Основными формами **текущего контроля**, осуществляемого в течение учебного года являются зачетные занятия каждого полугодия (в декабре и мае) с дополнительно устными высказываниями по теме урока.

Формой итогового контроля является показ на итоговом занятии в конце учебного года.

Формы подведения итогов реализации программы

Формой подведения итогов реализации программы может являться открытое занятие, концерт.