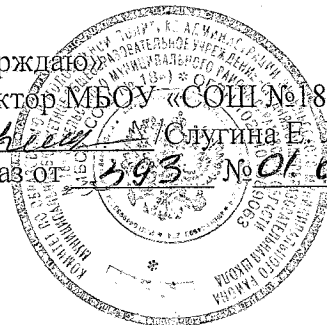


Согласовано
Заместитель директора МБОУ
Полицук С. В.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «СОШ №18»
Слугина Е. П.
Приказ от 29.09 № 01.09.2016



**Рабочая программа по дополнительному образованию
художественной направленности
детского объединения «Стайл» (современные танцы)**

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Энгельсского муниципального района Саратовской области
на 2016-2017 учебный год

Тип программы: модифицированная
Составитель: Воронина О. А.,
педагог дополнительного образования

ВВЕДЕНИЕ.

Современные условия жизни общества с непрерывно растущими нервно-психическими нагрузками, социальными стрессами, отсутствие четких нравственных ориентиров формирует ту обстановку, в контексте которой необходимо решать проблему здоровья детей в системе школьного образования. Состояние здоровья учащихся явно неблагополучное. Ранимая и неустойчивая психика детей оказывается перегруженной, что проявляется в агрессивности их поведения либо в адаптации и равнодушии к жизни. Растет число детей с различными формами хронических заболеваний. В то же время возможности, связанные с использованием традиционных методов восстановления здоровья, резко сужаются, и такие факторы, как полноценное питание, чистый воздух, физическая разрядка занимают все большее место на фоне доминирующего воздействия нервно-психических перегрузок.

Нарастающая напряженность ситуации требует формирования такого подхода к здоровью, который включал бы в качестве основы использование внутренних возможностей организма, позволял бы активно управлять развитием его адаптационных возможностей, обеспечивая тем самым устойчивость к влияниям различным стресс-факторов. Вместе с тем не вызывает сомнений то, что нравственное здоровье лежит в основе психического, а следовательно и общего здоровья человека.

Физическая культура как неотъемлемая часть общей культуры человека неразрывно связана с понятием совершенствования. Самосовершенствование – это процесс преобразования человеком своей природы в стремлении к все более полному проявлению его нравственного начала во всех сферах жизнедеятельности.

Совершенствование человеком своих физических возможностей (как наиболее привычных и доступных) является начальным этапом и одновременно опорой процесса этих преобразований. Именно проявление нравственной природы человека в физической сфере способно преобразовывать качество процесса физического движения, претворяя движение физическое в способность к творчеству, стремление к нравственной жизни и самосовершенствованию.

Пояснительная записка.

Каждому периоду жизни соответствуют общие признаки, определяющие границы реализации физических возможностей. Они во многом связаны с конституцией человека. У детей с 8 до 11 лет длина тела увеличивается в среднем со 125 до 142 см. В этот период увеличение мышечной массы не успевает за ростом костей и учащих этого возраста резко ухудшается осанка, что ведёт к развитию сколиоза. И как правило таким детям не рекомендуются традиционные уроки физической культуры. Сегодня сколиоз составляет 8-12% от всей ортопедической патологии. При нарушении осанки изменяются физиологические изгибы позвоночника.

Физиологическими особенностями 11 – 12 лет являются:

У девочек:

- Бурный рост, поэтому мальчики значительно мельче;
- Рост сердца не успевает за ростом сосудов;
- Сосуды тонкие, из-за этого частые головные боли;
- Частая смена настроения, возможна агрессия, плаксивость.
- Как физиологический признак – потливость, поэтому важны занятия спортом, так как они нормализуют обмен веществ.
- Характерно изменение скелета. Ещё не поздно справиться со сколиозом, так как к 14 годам окостенение позвонков завершено и помочь физкультурой уже нельзя.

У юношей:

- Очень волнует травматизм. Это самый опасный возраст (переломы, сотрясения, что в последствие – головные боли, ноющие кости).
- Так же как и девочки, мальчики этого возраста склонны к частой смене настроения, повышенной агрессии.

Проанализировав возникшую ситуацию, мы решили ввести в школьную программу третий час физической культуры для учащихся 5 классов. Но для того чтобы на данных уроках могли заниматься все дети – этот урок должен быть оздоровительной направленности. Так возник вопрос: в какой же форме его проводить, чтобы повысить интерес учащихся к предмету физической культуры и в тоже время улучшить самочувствие детей. То есть перед учителями физической культуры стояли следующие цели:

1. физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня;
2. проведение занятий с учащимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья;
3. остановить ухудшение здоровья у учащихся II ступени обучения.

Этот урок должен быть не похожим на все остальные: он должен быть более интересным, более эмоциональным, более занимательным, т. е. музыкальным. Возникает вопрос: почему?

Развиваясь и прогрессируя, педагогика ищет новые пути к воспитанию всесторонней личности, способной не только принять сложности будущей жизни, но и пережить полноценность её на каждом возрастном этапе – в детстве, отрочестве, юности. На передний план выдвигается интеграция – объединение и использование разных форм воздействия на ребёнка, создание максимально благоприятных условий для раскрытия его физических возможностей и развития его интеллектуальных способностей.

Огромная роль в воспитании всегда отводилась искусству, влиянию на формирование личности музыки, танца. Привлечение искусства в физкультурное образование школьников, как показывают научные обоснования и практическая проверка, успешно разрешает многие педагогические задачи.

Пришлось обратиться к истории. Стремясь получить хотя бы немного удовольствия, забвения забот и облегчения в повседневной будничной работе, идею её музыкальной стимуляции неутомимые творчески мыслящие люди упрямо вынашивали в течение тысячелетий. Многим социальным достижениям наших далёких предков в этом направлении, без всякого преувеличения, могло бы позавидовать и современное компьютеризированное поколение, мечтающее работать на фоне удовольствия. Удивительный опыт неразумно забытого прошлого потрясает.

Облегчающая и автоматически координирующая мышечную работу роль музыки была известна ещё древним египтянам. А Аристотель эффективность музыки усматривал в том, что таким способом внушаемое человеку прекрасное поведение сочетается с наслаждением музыкой. По его мнению, человеческое счастье во многом состоит именно в гармоничном сочетании прекрасных поступков с чувственным удовольствием от их совершения, в связи, с чем музыкальная стимуляция жизнедеятельности людей не только благотворна, но и общественно необходима.

Используя опыт учёных древности и современности, а также проанализировав состояние здоровья учащихся совместно с медицинскими работниками, результаты диспансеризации, учитывая мнение и пожелания родителей, было принято решение попробовать музыкальные уроки, т. е. уроки ритмики. В данном направлении работал ряд специалистов: Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов, С.В. Колесникова. В их работах представлены музыкальные игры, базовые комплексы и отдельные ритмические упражнения. Используя их работы и добавив те упражнения, которые пользуются популярностью у учащихся нашей школы, а так же, разработав, методику обучения составлена программа по ритмической гимнастике для учащихся среднего звена (5 классов).

Ритмика последнее время становится популярной в молодёжной и детской среде. Она привлекает своей эмоциональностью и созвучием современным танцам, позволяет исключить монотонность в выполнении

движений, способствует развитию физических и эстетических качеств, укреплению здоровья. Уроки ритмики учитывают

- эстетические потребности;
- озабоченность состоянием костно-мышечного развития детей;
- страх получить плохую оценку;
- малоподвижный образ жизни, а следовательно развитие гиподинамии

и они должны быть безоценочными, так как они призваны решать в первую очередь оздоровительные задачи.

Задачи, которые решают уроки ритмики:

- воспитание правильной осанки.
- повышение работоспособности и двигательной активности.
- нормализация массы тела.
- улучшение психического состояния, снятие стрессов.
- развитие музыкальности, чувства ритма.
- повышение интереса к занятиям физкультурой, развитие потребности в систематических занятиях спортом.
- коррекция минимального нарушения физического развития;
- развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, координационных способностей.

Все сказанное приводит к мысли о необходимости единого подхода, как к физическому, так и нравственному здоровью. Один из таких подходов предлагает ритмическая гимнастика – новое направление массовой оздоровительной физкультуры. Ритмическая гимнастика – это тренировка для всех. Развитие ритмической гимнастики осуществляется не по традиционной схеме: физические упражнения – спорт – социальность – личность, но в обращении биологически эффективного движения непосредственно к гармоничной культурной форме и непосредственно к личности и лишь затем к спорту. Такой путь оказался достаточно эффективным и эффектным, и поэтому продвижение ритмической гимнастики в сферу образования и физическую культуру нашей школы явилось одним из требований времени.

Таким образом, программа по ритмике предлагает целостный подход к решениям проблемы нравственного и физического здоровья, который связывает воедино задачу нравственного воспитания с совершенствованием физического и психического здоровья.

Даная программа позволяет последовательно решать задачи физического и нравственного воспитания. Формирует у учащихся целостный подход к физической культуре как к психофизической основе воспитания нравственности, а именно:

- воспитание у детей доброжелательности, терпимости, стремление к самосовершенствованию во всех сферах жизнедеятельности;

- формирование представления о своем нравственном и физическом здоровье как о личном и общем достоянии;
- приобретение знаний о заложенных в человеке природой высших возможностях, проявляющихся в следовании нормам этики и нравственности, формирующих его физическое и психическое здоровье;
- формирование навыка непрерывного движения и применение его в различных формах двигательной активности, ощущение удовольствия, комфорта от выполняемого движения;
- укрепление здоровья, физическое развитие, повышение работоспособности учащихся;
- приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений о физической культуре в контексте подхода, предлагаемого уроками ритмической гимнастики;
- развитие основных двигательных качеств.

Своеобразие данной программы заключается в том, что в ней отсутствуют традиционные нормативы, а материал дается по группам. Это обусловлено тем, что перед учителями физической культуры стоят новые задачи: обучить детей навыкам непрерывного движения, комфортного восприятия физических и психических нагрузок и на базе этого помочь детям освоить традиционные формы движений.

Материал программы дается в трех разделах:

1. основы знаний;
2. элементы ритмической гимнастики;
3. двигательные умения и навыки.

Структура знаний содержит следующие блоки:

1. основы ритмической гимнастики;
2. личностно-ориентированные знания, связанные с самосовершенствованием, самовоспитанием, саморазвитием;
3. знания, связанные с этикой поведения и общения в коллективе;
4. знания, необходимые для реализации физкультурно-спортивной деятельности в коллективе для правильного взаимодействия с членами класса, группы и т.д.;
5. знания, необходимые для применения основ физической культуры в жизнедеятельности человека.

В данной программе представлены ритмические упражнения, танцевальные движения, игры с музыкальным сопровождением, которые помогают создать у учащихся во время занятий положительный эмоциональный настрой и обеспечивают последовательные и системные обучения школьников основам музыкально-двигательной культуры.

При составлении комплекса ритмической гимнастики необходимо предусмотреть следующее:

- в водной части провести разминку;

- сбалансировано планировать нагрузку для верхней и нижней части тела;
- при разучивании в начале давать упражнения для ног и когда учащиеся почувствуют себя комфортно добавлять движения рук, сходные по направлению и форме движению ног;
- нагрузка на одну и ту же ногу должна длиться не более 60 секунд;
- упражнения необходимо выполнять технически правильно.

Музыка на уроках ритмики определяет характер движения, его развитие, создаёт эмоциональную основу действия. Подбирая музыкальный материал, для составления комплексов ритмической гимнастики, необходимо учитывать музыкальные интересы детей, их возраст, знание современных мелодий и ритмов. И от того, насколько правильно подобрана музыка, зависит результат данного урока, а так же настроение, с которым занимаются учащиеся.

	Кол-во музыкальных акцентов в 1 минуту	Упражнения
Медленный	40 - 60	Упражнения на расслабление, дыхание, равновесие, волны руками, туловищем и др.
Умеренный	60 -90	Варианты ходьбы, упражнения на расслабление, статистические усилия и позы и др.
Средний	90 - 120	Выпады, наклоны, повороты, махи, силовые упр-ния, приставные шаги и др.
Быстрый	120.- 160	Бег, подскоки, прыжки, танцевальные движения (ча-ча-ча,

Умение согласовывать свои действия с музыкальным ритмом определяет музыкальность. Это умение приходит в процессе освоения хореографических упражнений. Однако с целью более успешного осознанного усвоения музыкальных ритмов в занятиях ритмикой применяются специальные упражнения, музыкальные игры.

Каждое музыкальное произведение имеет свой ритм, средствами измерения и сознания которого являются метр и темп. Метр – это строение музыкального такта, темп – степень скорости исполнения.

Ритмические упражнения воспитывают чувство ритма, ощущение сильных и слабых долей такта, умение ритмично исполнять движения. Можно выделить несколько групп ритмических упражнений:

- разновидности шагов и бега в различном темпе;
- разновидности шагов и бега с хлопками в различном ритме и темпе;
- комплекс ритмической гимнастики;
- музыкальные игры.

В начале, занимающиеся должны освоить простейшие музыкальные ритмы – 2/4, 4/4. Позже учащимися осваиваются ритмы 3/4, 1/3, 3/3.

Учащиеся всегда хотят видеть результаты своей работы. Поэтому итогом группы уроков может служить самостоятельная подготовка и показ комплекса упражнений длительностью 3-5 минут. Демонстрируют эти комплексы на контрольных занятиях после освоения некоторых видов шагов и отдельных упражнений ритмической гимнастики.

На уроках ритмики ребята быстрее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

Благодаря тому, что этот урок безоценочный, учащиеся не боятся проявить себя и чувствуют себя раскрепощено. Но в то же время, они знают, что при постоянном посещении уроков ритмики они получают дополнительный балл на уроках физической культуры. Это даёт возможность детям со слабой физической подготовкой улучшить свои оценки на стандартных уроках физической культуры. И это тоже приносит свои плоды, так как учащиеся идут на уроки ритмики с радостью.

Эффективность данной программы будет определяться через непрерывный медицинский и психологический мониторинги с оформлением электронного «паспорта здоровья».

Данная программа прошла апробацию в 2005 – 06 уч.г. в Порошинской средней школе и принесла первые положительные результаты.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
1-2	Значение ритмической гимнастики в жизни человека.	2	02.09	02.09
Обучение приставному шагу 7 часов				
3	Знакомство с приставным шагом.	1	07.09	07.09
4-5	Обучение приставному шагу с различными танцевальными элементами.	2	09.09	09.09
6	Приставной шаг с синкопой.	1	14.09	14.09
7-8	Приставной шаг с наружным и внутренним поворотом.	2	16.09	16.09
9	Закрепление приставного шага в танцевальном этюде	1	21.09	21.09
Обучение прямому и боковому галопу 10 часов.				
10-11	Обучение прямому и боковому галопу	2	23.09	23.09
12	Галоп с поворотами корпуса	1	28.09	28.09
13	Галоп с позициями рук	1	30.09	30.09
14	Галоп с позициями ног	1	5.10	05.10
15-16	Прямой и боковой галоп в танце полька.	2	7.10	07.10
17	Галоп боковой как развитие фигуры круг	1	12.10	12.10
18	Галоп боковой и развитие диагонали.	1	14.10	14.10
19	Закрепление изученного прямой и боковой галоп.	1	19.10	19.10
Развитие общей выносливости 6 часов				
20-21	Развитие эмоциональной выносливости.	2	21.10	21.10

22-23	Развитие дыхательной выносливости в танце.	2	26.10	26.10
24-25	Ритмичный танец на закрепление дыхательной и эмоциональной выносливости.	2	28.10	28.10
Обучение специальным танцевальным шагам 10 часов.				
26	Разнообразие шагов в танцевальном мире	1	02.11	02.11
27	Знакомство с танцевальным шагом па - шоссе	1	04.11	04.11
28-29	Па - шоссе в танце «полька»	2	09.11	09.11
30	Знакомство с танцевальным шагом па-де грас	1	16.11	16.11
31-32	Па-де-грас в различных танцах 17 века	2	18.11	18.11
33-34	Па-шоссе и па-де -грас в танцах 18 века	2	23.11	23.11
35	Закрепление изученных танцевальных шагов.	1	25.11	25.11
Презентация комплексов ритмической гимнастики 5 часов.				
36	Что такое гимнастика? Какая она бывает.	1	30.11	30.11
37-38	Гимнастика на разогрев всех групп мышц.	2	02.12	02.12
39	Что такое партерная гимнастика?	1	07.12	07.12
40	Начало изучения партерной гимнастики.	1	09.12	09.12
Развитие специальной выносливости 10 часов.				
41-42	Тренируемся распределять дыхание в танце.	2	14.12	14.12
43-	Современные движения под	2	16.12	16.12

44	ритмичную музыку «диско»			
45	Распределение дыхания и энергии в танце.	1	21.12	21.12
46-47	Танец «диско».	2	28.12	28.12
48	Развитие технической выносливости в танце.	1	11.01	11.01
49-50	Закрепление изученного по специальной выносливости.	2	13.01	13.01
Разучивание комплекса ритмической гимнастики (РГ) на развитие гибкости 8 часов.				
51	Что такое развитие гибкости в гимнастике?	1	18.01	18.01
52-53	Партерная гимнастика элемент мостик, березка.	2	20.01	20.01
54-55	Партерная гимнастика элемент лягушка, рыбка.	2	25.01	25.01
56-57	Партерная гимнастика шпагаты поперечный, левый, правый.	2	27.01	27.01
58	Комбинированные гимнастические упражнения.	1	01.02	08.02
59-60	Презентация комплексов ритмической гимнастики на развитие гибкости.	2	03.02	11.02.

Базовые движения современной хореографии 10 часов.

61-62	Разучивание полуповороты на носках в плие.	2	08.02	08.02
63-64	Танец «Наше время»	2	10.02	10.02
65	Прыжки в современной хореографии.	1	15.02	15.02
66-67	Танец «наше время»	2	17.02	17.02
68	Какие бывают танцевальные направления?	1	22.02	22.02
69-70	Современная хореография.	2	24.02	24.02

Составление хореографических фигур в танце 10 часов.

71	Какие бывают фигуры в танце?	1	01.03	01.03
72-73	Фигура круг в танце.	2	03.03	03.03
74	Фигура полукруг	1	08.03	06.03
75-76	Перестроения фигур в танце	2	10.03	11.03
77	Линии в танце.	1	15.03	15.03
78	Перестроения змейка.	1	17.03	17.03
79-80	Фигура квадрат.	2	22.03	22.03

Обучение силовым элементам в танце 8 часов.

81-82	Какие силовые элементы бывают?	2	24.03	24.03
83	Силовой элемент перекидка.	1	29.03	29.03
84-85	Танец «Кукла»	2	31.03	31.03

86	Элемент перекидка в танце «кукла»	1	05.04	05.04
87-88	Презентация танца «кукла» с силовыми элементами.	2	07.04	07.04
Составление комплексов ритмической гимнастики силовой направленности 6 часов.				
89-90	Ритмическая гимнастика.	2	12.04	12.04
90	Комплекс гимнастики силовой направленности.	1	14.04	14.04
91-92	Комбинации гимнастических упражнений силовой направленности.	2	19.04	19.04
93	Открытый урок ритмической гимнастики силовой направленности.	1	21.04	21.04
Обучение смыкающему и размыкающему танцевальному перестроению 6 часов.				
94-95	Смыкающее в круг перестроение в танце.	2	26.04	26.04
96-97	Размыкающее в круг перестроение в танце.	2	28.04	28.04
98	Перестроения круг – линия	1	03.05	03.05
99	Перестроения круг галочка.	1	05.05	05.05
Разучивание комплекса РГ с сложно – комбинированными упражнениями 5 часов.				

10 0- 10 1	Упражнения на мате кувырок, березка мостик.	2	10.05	10.05
10 2	Закрепление упражнений.	1	12.05	12.05
10 3- 10 4	Комбинированное упражнение перекидка, мостик, шпагат.	2	17.05	17.05
10 5- 10 6	Презентация комплексов ритмической гимнастики.	2	19.05	19.05
	Итого:	106		

Приложение

Примерный конспект урока.

«хореография».

Цель урока: овладение акробатическими элементами и обучение прямому галопу;

Задачи урока:

1. Образовательная:

- разучивание сложно-комбинированных упражнений;
- обучение прямому галопу;
- Разучивание ритмического комплекса из ранее изученных элементов.

2. Оздоровительная:

- формирование правильной осанки;
- развитие гибкости и ловкости.

3. Воспитательная:

- воспитание аккуратности, артистичности и умения выполнять коллективные действия;
- способствовать самостоятельному выполнению упражнений;
- развитие слуха и чувства ритма.

Инвентарь: магнитофон;
аудиокассеты.

	Содержание	время	Организационно-методические указания
Подготовительная	1. построение в одну шеренгу, приветствие, сообщение задач урока	1-2	На боковой в/больной линии
	2. Ходьба на носочках, пяточках	30	В колонне по 1
	3. Легко бегом	3	Бег в темпе музыки, в пром шагом с восстан. дыхания
	4. бег с высоким подниманием бедра. Бег, прямые ноги вперед; назад Бег боковым галопом.	3	

Основная часть.	1. Обучение прямому галопу	6-7	от боковой в/больной линии
	2. Комплекс ритмической гимнастики - повороты головы; - релеве; - упражнения на мышцы бедра: и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе 1 – бедро в сторону; 2 – и. п. 3 – присед; 4- и.п. - упр. на мышцы ног; и.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 – сгибание ноги в правом коленном суставе; 2 – и. п.; 3 – сгибание ноги в левом коленном суставе; 4 – и.п.; - упр. на мышцы плечевого пояса: и.п. – основная стойка; 1 – руки к плечам; 2 – вверх; 3 – к плечам; 4 – руки вниз; - повороты; - сложно-комбинированные упражнения; - наклоны; - упражнения на силу; - упражнения на растяжку	15	После выполнения двух упражнений восстанавливаем дыхание
	3. закрепление прямого галопа и повтор бокового с пасса на 4 счёта;	6	На лицевой волейбольной линии
	4. упражнения на восстановление дыхания		
Заключительная	1. построение на боковой волейбольной линии, подведение итогов урока; 2. домашнее задание.	2-3	

Учебно – методическое обеспечение.

1. Хореография в гимнастике. Т.С. Лисицкая. М. «Физкультура и спорт», 1984г.
2. Физкультура и спорт. Самоконтроль физкультурника. Изд. «Знание», 1987г.
3. Физкультура без травм. В.К. Велитченко. М. «Просвещение», 1993г.
4. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры. «Дрофа», М. 2004г.
5. Школа развития. Детская аэробика: методика, базовые комплексы. «Феникс», Ростов на Дону, 2005г.