

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ Г.С.ТИТОВА»**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СШ № 8»
М.К. Полоскова
Приказ № 01-05/ 232
«31» августа 2019г.

СОГЛАСОВАНО:
Зам.директора по ВР
Елисева С.В. Елисева
«31» августа 2019г.

Рассмотрено на заседании МО
Протокол № 1
Руководителя МО
Рудаева Н.А. Рудаева
«31» августа 2019г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ТО «Норд-Данс»
ФСК**

Направленность: художественная
Уровень программы: ознакомительный
Возраст учащихся: 7-8 лет
Срок реализации: 1 год (34 часов)

Составитель программы
Е.С. Иванцов
Педагог дополнительного образования

г. Норильск, 2019г

1. Пояснительная записка

Программа составлена и разработана в соответствии с Федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования и с учетом межпредметных и внутри предметных связей и логики учебного процесса.

Главный принцип, заложенный в Программу – создание физкультурно-спортивной поддержки для ребенка на основе индивидуальности самого ребенка.

В процессе обучения педагогами выявляются, такие особенности учащихся как характер, темперамент, пристрастия и склонности.

Цель программы:

Раскрытие в личности ребенка влечение к спорту средствами занятиями спортом

Задачи:

В процессе обучения педагогом определены и решаются следующие задачи:

- развитие интереса и приобщение учащихся к спортивной культуре;
- развитие спортивных, акробатических и других способностей каждого учащегося;
- формирование у учащихся внимательного отношения к собственным возможностям, к исполнению, к пластическому разнообразию, анализа собственной спортивной деятельности;
- развитие мышечных ощущений, моторно-двигательной памяти, чувственно-образного мышления, пластической подвижности;
- привитие ребенку культуры общения между собой и окружающими и оказание помощи учащемуся в адаптации его в современных условиях жизни.

Актуальность программы.

Программа ориентирована на интересы и потребности ребенка, направлена на формирование его мыслительного потенциала, на становление личности, способной осмыслить окружающий мир и явления жизни в спорте.

В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности, ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка, увеличивается тенденция к наклону головы.

На занятиях увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Программа предполагает постепенное расширение и углубление знаний, развитие умений и навыков учащихся путем последовательного прохождения по годам обучения за четыре курса с учетом возрастных и психических особенностей детей 7-8-летнего возраста.

Основной формой реализации Программы является занятие с группой детей не более 10-12 человек. Групповая форма позволяет педагогу внимательней наблюдать за качественным преобразованием двигательной активности учащегося, помочь каждому учащемуся развивать его пластические возможности.

В зависимости от результатов наблюдений может быть переформирование класса, исходя из различных задач, особенностей межличностных контактов детей.

Схемавозрастного и количественного распределения детей по классам, количество практических занятий в неделю и их продолжительность.

КЛАСС	ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ	КОЛ-ВО ДЕТЕЙ В ГРУППЕ	ЧИСЛО ГРУПП	КОЛ-ВО ЗАНЯТИЙ В НЕДЕЛЮ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЯ АКАДЕМИЧЕСКИЙ ЧАС	КОЛ-ВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ
1	7-8	10-12	1	1	1	1

За период обучения учащиеся получают определенный программой объем знаний и умений, качество которых ежегодно проверяется.

Зачеты проводятся по изученной дисциплине по практическим умениям.

Учитель подводит итоги учебного года, дает оценку творческих достижений учащихся, определяет задачи на будущие годы обучения.

2. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание курса направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

3.Содержание учебного предмета, курса

Программа составлена с учётом реализации межпредметных связей по разделам учебных предметов:

Самая тесная взаимосвязь прослеживается между ритмикой и физкультурой: и по строению урока, и по его насыщенности. Начинаясь с разминки, имея кульминацию в середине и спад физической и эмоциональной нагрузки к концу, каждый урок имеет конкретную цель - тренировать те или иные группы мышц для выполнения различных движений. Регулярные занятия танцами, как и занятия физической культурой, создают и укрепляют мышечный корсет, улучшают работу сердца, нервной системы, укрепляют психику.

В течение всего курса обучающиеся знакомятся со следующими общими понятиями:

1. позиции ног;
2. позиции рук;
3. позиции в паре;
4. рисунок танца;
5. линия танца;
6. направление движения;
7. углы поворотов.

Предмет включает разминку, общеразвивающие упражнения, стрейтчинг физкультурным уклоном и детские подвижные игры.

1. РАЗМИНКА (ТРЕНАЖ)

Проводится в начале каждого урока на середине зала стоя, либо лежа на гимнастических ковриках на полу. Порядок упражнений выстраивается по принципу от простого к сложному и с головы заканчивая стопами. Разминка (тренаж) выполняется под современную и популярную музыку, что создает благоприятный эмоциональный фон и повышает интерес к упражнениям. С первого занятия учащиеся приобретают опыт музыкального восприятия. Задача - создать у детей эмоциональный настрой во время занятий.

В связи с этим, выдвигаются следующие требования к музыкальному оформлению занятия:

- правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполняемым движением, т.е. с соблюдением принципа «музыка-движение»;
- художественное или выразительное исполнение музыки, которое является главным методическим приемом преподавания.

Задача данного этапа – развитие координации, памяти и внимания, умения воспроизводить движения показанные педагогом, увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата.

2. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Движения на развитие координации, элементы асимметричной гимнастики, движения по линии танцев:

1. на носках, каблуках,
2. перекаты стопы,
3. высоко поднимая колени,
4. выпады,
5. ход лицом и спиной,
6. бег с подскоками,
7. галоп лицом и спиной, в центр и со сменой ног.

Перестроения для танцев:

1. “линии”,
2. “хоровод”,
3. “шахматы”,
4. “змейка”,
5. “круг”.

Задача данного этапа – черезобразное восприятие обогатить набор движений, развить их координацию, разработать мышцы стопы, научить ориентироваться в зале, выполнять команды.

Программа обучения выдвигает следующие задачи музыкально-ритмической деятельности детей 7-8-летнего возраста:

- научить ритмично двигаться в соответствии с различным характером музыки, динамикой (громко, умеренно, тихо, громче, тише), регистрами (высокий, средний, низкий);
- переходить от умеренного к быстрому или медленному темпу;
- отмечать в движении метр (сильную долю такта), метрическую пульсацию и

- простейший ритмический рисунок в хлопках, притопах;
- менять движения в соответствии с двух-, трех частной формой и музыкальными фразами;
- закреплять понятия о трех основных жанрах музыки (песня-танец-марш).
- Музыкально-ритмическая деятельность включает в себя различные задания, упражнения, игровое творчество является составной частью обучения.

3. СТРЕЙЧИНГ И ДЕТСКИЕ ИГРЫ

Задача данного этапа – обучить самостоятельно прорабатывать упражнения, задача которых – растяжка, отработка корпусного движения, правильного и полного переноса тела, точной работы стопы.

Участие в подвижных играх, а также танцевальных развивают внимательность, координацию движений, умение двигаться под музыку, коммуникабельность. Улучшается память, внутренняя организация.

4. Содержание программы за год обучения

1 КЛАСС

1 час в неделю, 33 часа.

Задача: развития чувства ритма, музыкальности, пластики, координации, развитие памяти, разнообразить набор привычных движений. В ходе урока решаются воспитательные задачи поведения в паре. Участие в школьных и городских мероприятиях.

5. Тематическое планирование

Графики показывают, какой танец изучается в определенный период времени.

Содержания урока продолжительность 35 минут.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, Темы	Количество часов				Формы аттеста ции(ко нтроля)
		Всего	Пробежка	Разминка	Партер	
1. Введение - 2 час.						
1	Вводное занятие. Цели и задачи. Беседа о технике безопасности на уроке при разучивании танцев, форма для занятий.	1	-	-	-	
2	Разминка. Основные движения, понятия..	1	15м	20м	-	
2. Легкая нагрузка - 14 час.						
3	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление костей	1	5м	15м	15м	
4	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
5	В кругу –галоп, стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На	1	5м	15м	15м	

	укрепление костей					
6	Середина – выпрыжки, голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
7	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление костей	1	5м	15м	15м	
8	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
9	Командная игра	1	20м	15м	-	Эстафета
3.Усиленная нагрузка 14 час.						
10	В кругу - бег, прыжки, галоп. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На мышцы спина пресс	1	5м	15м	15м	
11	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
12	В кругу – галоп, стопы, прыжки. Середина – Фитнес. Партер – На укрепление костей	1	5м	15м	15м	
13	Середина – выпрыжки, голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
14	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление мышц	1	5м	15м	15м	
15	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
16	Фитнес	1		35м		Марафон
5. На выносливость–10 часа.						
17	В кругу – вращение, подскоки, махи ног. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление мышц- спины, пресса,	1	5м	15м	15м	
18	Середина – голова, планка, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
19	В кругу – галоп, стопы, прыжки. Середина – Фитнес. Партер – На расслабление мышц.	1	5м	15м	15м	
20	Середина – голова, наклоны, руки, выпрыжки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
21	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление костей	1	5м	15м	15м	
22	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
23	В кругу – вращение, подскоки, махи ног. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление мышц- спины, пресса,	1	5м	15м	15м	
24	Середина – голова, планка, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
25	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление костной ткани	1	5м	15м	15м	

26	Урок построен на физ. играх.	1	20м	15м	-	Игровая тренировка
6. Итоговый - 17 часов.						
27	В кругу - бег, прыжки, галоп. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На мышц- спина пресс	1	5м	15м	15м	
28	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
29	В кругу – галоп, стопы, прыжки. Середина – Фитнес. Партер – На укрепление костей	1	5м	15м	15м	
30	Середина – выпрыжки, голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
31	В кругу - стопы, прыжки. Середина – голова, плечи, руки, наклоны. Партер – На укрепление мышц	1	5м	15м	15м	
32	Середина – голова, наклоны, руки, стопы. Партер - растяжка	1	-	15м	20м	
33	В кругу – галоп, стопы, прыжки. Середина – Фитнес. Партер – На укрепление мышц	1	5м	15м	15м	
	Всего	33				

6. Форма аттестации

Важно после такой проделанной работы учащихся, дать возможность показать свои умения и навыки перед родными, близкими и друзьями. Лучшей наградой для них поучаствовать в спортивных мероприятиях.

- Эстафеты.
- Соревнования.
- Школьные мероприятия

7. Методические аспекты освоения программы

Основой программы в освоении данного курса являются принципы: “от простого к сложному”, “от медленного к быстрому”, “посмотри и повтори”, “осмысли и выполни”, “от эмоций к логике”, “от логики к ощущению”.

Дети осваивают упражнения, повторяя его за педагогом. Способность к зрительному восприятию позволяет обучающемуся считывать движения.

В спорте со сложной координацией необходимо четко соблюдать последовательность подачи информации об упражнении. Следует показать и объяснить в последовательности:

1. куда наступает (как переносим вес);
2. как ставим ногу (как работает стопа);
3. что делает колено;
4. как работают бедра;
5. что делает корпус;
6. как работают руки;
7. куда направлен взгляд (что делает голова).

Классический тренаж вырабатывает умение сохранять вертикальную ось,

обеспечивающую равновесие тела в любом положении, воспитывают точность исполнения движения, мышечную координацию. Усвоив правила исполнения упражнения, учащиеся переносят эти правила на исполнение любого другого упражнения, изучаемого на уроке.

Успешное усвоение всех рекомендаций должно сочетаться с созданием на занятиях такого психологического микроклимата, когда педагог, свободно общаясь с детьми на принципах сотрудничества, содружества, общего интереса к делу, четко реагирует, на восприятие обучающихся поддерживая атмосферу радости, интереса и веселья побуждает их к упорству.

На занятиях вырабатывается свой язык общения: речь – жест – музыка, который позволяет быстро сменить вид деятельности, мобилизует внимание.

В целях создания положительной мотивации используются игровые моменты, ролевые игры, направленные на переключение внимания, разгрузку и отдых.

Приемы, принципы и методы организации образовательного процесса.

Для достижения цели, задач и содержания программы необходимо опираться в процессе обучения на следующие принципы:

- принцип формирования у детей физкультурное восприятия через пластику;
- принцип развития чувства ритма, темпа, музыкальной формы;
- принцип обучения владению культурой движения: гибкость, пластичность.

Принципы дидактики:

- принцип развивающего и воспитывающего характера обучения;
- принцип систематичности и последовательности в практическом овладении основами 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;
- принцип прочности обучения как возможность применять полученные знания во внеурочной деятельности, в учебных целях.

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения - образы.

2. Метод использования слова, с его помощью раскрывается содержание музыкальных произведений, объясняются элементарные основы музыкальной грамоты, описывается техника движений, терминология, историческая справка и др.

3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.

4. Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков, связанных с постановочной, репетиционной работой, осуществляется поиск художественного и технического решения.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

8 .Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Для успешной реализации Программы необходимы следующие средства обучения:

- необходимое число учебных часов;
- светлый и просторный зал;
- деревянный настил пола в зале;
- зеркальная стена;
- аудиоаппаратура;
- осветительная аппаратура;
- специальная тренировочная одежда и обувь для учащихся (Спортивные штаны или шерты, футболка, чешки);

Список использованной литературы

1. Барышникова, Т. Азбука хореографии [Текст] / Т. Барышникова. – М.: Айрис-пресс, 2000. – 266 с.
2. Бекина, С. И. Музыка и движение [Текст]: упражнения, игры и пляски для детей 6-7 лет / Бекина С. И., Ломова Т. П., Соковнина Е. Н. – М.: Просвещение, 1983. - 207с.
3. Ваганова, А. Я. Основы классического танца [Текст] / А. Я.Ваганова. –С.-Пб.: Лань, 2000. – 158с.
4. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток: 1-4 классы [Текст] / В.И. Ковалько. – М.: ВАКО, 2009. – 272с.
5. Лифиц, И. В. Ритмика [Текст]: учеб.пособ. для студ.сред. и высш.пед.учеб.зав. / И.В. Лифиц – М.: Академия, 1999. – 223 с.
6. Пуртова, Т.В. Учите детей танцевать [Текст] / Т.В. Пуртова, А.Н. Беликова, О.В. Кветная: учеб.пособ. для студ. учреждений сред. проф. обр. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 256 с.: ил.
7. Пустовойтова, М.Б. Ритмика для детей [Текст]: учебно-методическое пособие / М.Б. Пустовойтова. – М.: ВЛАДОС, 2008. – 184с.
8. [Франио](#), Г. Пособие по ритмике: для 2 класса музыкальной школы [Текст] /[Г. Франио](#). – М.: Музыка, 2005. – 152с.
9. Зимина А. Н. Музыкально-ритмические движения // Зимина А. Н. Основы музыкального воспитания и развития детей младшего возраста: учебник для вузов / А.Н.Зимина. – М., 2000. – С. 124-155.
10. Чибрикова-Луговская А. Ритмика [Текст] /А. Чибрикова-Луговская // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 12. – С. 112-117.