

Оглавление

Пояснительная записка	03
Содержание Программы	03
Содержание Программы первого год обучения	04
Учебно-тематический план первого года обучения	05
Учебно-тематический план второго года обучения	06
Система оценки результатов освоения программы (оценочные материалы)	06
Материально-техническое обеспечение	07
Требования к уровню подготовки обучающихся	07
Список литературы	08

Пояснительная записка

Общефизическая подготовка и музыкально-ритмическое воспитание прочно вошли в систему физической культуры и оздоровительной работы с детьми, подростками и молодежью. Занятия физической культурой необходимы для развития полноценной личности, а также для оздоровления и реабилитации болезненных детей и подростков. Физическое воспитание оказывает положительное влияние на формирование морально-волевых и эстетических свойств личности. Музыкальное сопровождение используется на занятиях с целью воспитания чувств ритма, музыкальности, пластичности и выразительности движений. На занятиях с разными по уровню подготовленности детьми и подростками значение музыки трудно переоценить: именно темп, ритм музыкального сопровождения определяет мощность и дозирование физической нагрузки, создаёт психоэмоциональный фон на занятиях.

В процессе занятий в дэнс-студии «K-pop cover» наряду с задачами общефизического развития, оздоровления молодежи решаются задачи эстетического воспитания занимающихся. Музыка, хорошо подобранная к движениям, помогает занимающимся закреплять мышечное чувство, а слуховым анализаторам запомнить движения в связи со звучанием музыкальных отрывков. Это постепенно воспитывает музыкальную память, закрепляет привычку двигаться ритмично, красиво.

Определённая ценность музыкально-ритмических занятий заключается в их образовательных возможностях: занимающиеся получают знания по теории аэробики и фитнеса, музыки и танца, представления о двигательных возможностях организма и закономерностях движений во взаимосвязи с музыкой.

Музыкально-ритмическое воспитание имеет большое оздоровительно-гигиеническое значение. Музыкальный ритм организует движение, повышает психоэмоциональный настрой занимающихся. Положительные эмоции вызывают стремление выполнять движения энергичнее, что усиливает их воздействие на организм, способствует повышению работоспособности, а также оздоровлению и активному отдыху.

Актуальность дэнс-тренировок заключается в том, что они имеют значение оздоровительного и антистрессового фактора, снимающего психическое напряжение в ситуации эмоциональной и информационной перегрузки молодого растущего организма, и способствует всестороннему и гармоничному развитию личности.

Цель: популяризация физической и танцевальной культуры, пропаганда здорового и спортивного образа жизни среди детей, подростков и молодежи.

Задачи программы:

• обучающие:

- формирование у занимающихся знаний, умений и навыков общеразвивающих, спортивных и танцевальных упражнений под ритмическую музыку;
- овладение основами музыкальной грамоты в связи с движением и ритмической гимнастикой;
- ознакомление с основами современной физической культуры, оздоровительных видов гимнастики, аэробики и фитнеса, современного танца.

• воспитательные:

- воспитание моральных, волевых, эстетических качеств, развитие двигательной памяти, внимания, общей культуры движений;
- формирование положительной «я»-концепции;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- интеллектуальное и духовное развитие личности ребенка;
- развитие коммуникативных навыков;

• развивающие:

- всестороннее, гармоничное развитие личности детей и подростков;

- оздоровление и укрепление здоровья;
- развитие форм тела и функций организма у занимающихся, направленное на совершенствование физических способностей;
- формирование важных музыкально-двигательных умений и навыков, правильной осанки, гибкости, силы, выносливости.

Дополнительная образовательная программа «K-pop cover dance студия» (далее Программа) рассчитана на обучающихся среднего звена, реализуется на базе МАОУ СОШ №50 г. Томска.

Срок реализации программы – 2 года.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2,25 часа (всего 4,5 часа в неделю), 162 часа в год.

Возраст учащихся – 13-15 лет (обучающиеся 7-9 классов).

Планируемые результаты освоения Программы:

- Повышение уровня раскрытия физических, творческих, коммуникативных и общекультурных способностей.
- Формирование физической и эстетической культуры личности обучающихся.
- Овладение основами современного танцевального искусства.

Содержание Программы

Форма организации учебного процесса: групповая, фронтальная.

Форма занятий:

- тренировочные занятия;
- занятия-конкурсы, занятия-концерты (применение практических навыков);
- обобщающие занятия, занятия-викторины (изучение теоретического материала).

Форма подведения итогов:

- основной формой подведения итогов работы являются концертные выступления.
- комплексные итоговые занятия, открытые мастер-классы для обучающихся.

Содержание Программы и изучаемого материала подбираются в соответствии с психофизическими и возрастными особенностями детей. Таким образом, каждому ребенку предоставляется возможность в соответствии со своими интересами и возможностями принять участие в профессиональной пробе. При наборе детей специального отбора не предполагается.

Содержание Программы первого год обучения

Вводное занятие

Знакомство с основными разделами и темами, целями и задачами Программы, режимом работы коллектива, правилами поведения в зале, правилами личной гигиены.

Тема 1. Основы анатомии и физиологии человека
(теорет. занятий – 2 час., практич. занятий – 4 час.)

Строение человеческого организма. Опорно-двигательный аппарат и движение. Сердце и мышцы. Дыхательная система человека. Эмоции и настроение. Общеукрепляющее значение физических упражнений. Разминка под музыку в различном темпе. Игры под музыку.

Тема 2. Общефизическая подготовка
(теорет. занятий – 2 час., практич. занятий – 10 час.)

Овладение различными по характеру движениями: плавными, бодрыми, энергичными. Пружинные и волнообразные движения, взмахи, повороты, прыжки, наклоны, подскоки, приседания. Элементы оздоровительной гимнастики: упражнения на

укрепление сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, профилактика сколиоза, формирование правильной осанки. Упражнения на развитие гибкости. Разминка всех частей тела. Упражнения с гантелями, обручами, мячами. Игры и эстафеты. Упражнения под ритмическую музыку.

Тестирование: коммуникативно-организаторские способности, диагностика эмпатии. Игры и упражнения на установление, доверительных межличностных контактов, уменьшение напряженности.

Тема 3. Современные танцы.

(теорет. зан. – 2 час., практич. занятий – 146 час.)

Развитие музыкальных, двигательных и артистических способностей обучающихся детей на занятиях танцами. Разучивание танцевальных движений под музыку. Постановка танцевальной композиции: характерные, сюжетные танцы, раскрывающие связь музыки движения. Овладение основами выразительного исполнения танца, эмоциями и мимикой как элементами танца. Знакомство с разновидностями современных танцев: эстрадный танец, модерн, хип-хоп, К-поп.

Учебно-тематический план первого года обучения

Тема №	Перечень разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	2	2	0
Раздел 1	Основы анатомии и физиологии человека	6	2	4
Раздел 2	Общефизическая подготовка	12	2	10
Раздел 3	Современные танцы	140	2	138
	Итоговое занятие	2	1	1
Итого		162	9	153

Содержание Программы второго года обучения

Тема 1. Основы ритмического движения.

(теорет. занятий – 2 час; практических занятий – 12 час.)

Понятия о средствах музыкальной выразительности: темп, ритм, динамика, мелодия, музыкальный размер, такт, музыкальная фраза. Жанры музыки. Стили танца. Связь танца и спорта. Упражнения на согласование движений с музыкой, на координацию и развитие двигательной памяти.

Упражнения на развитие чувства ритма: похлопывание музыкальных фраз. Музыкальные игры. Упражнения без предмета и с предметами (обручи, мячи). Развитие способности выполнять упражнения в определённом темпе, ритме, в соответствии с содержанием и построением музыкального произведения. Развитие внимания, зрительной и двигательной памяти, понимания музыки, музыкального слуха, чувства ритма, музыкальной восприимчивости.

Тема 2. Общефизическая подготовка к современному танцу.

(теорет. занятий - 2 час., практических занятий – 12 час.)

Ходьба и бег под музыкальное сопровождение в различном темпе. Овладение различными по характеру движениями: плавными, бодрыми, энергичными. Пружинные и волнообразные движения, взмахи, равновесия, повороты, прыжки, наклоны, подскоки, приседания. Элементы оздоровительной гимнастики. Упражнения с гантелями, обручами, мячами. Игры и эстафеты. Разминка всех частей тела. Постепенное увеличение нагрузки и интенсивности физических упражнений.

Тема 3. Современные танцы.

(теорет. занятий – 2 час., практические занятия – 128 час.)

Обзор основ современного танца. Повторение элементов и связок. Индивидуальные задания: составить связку в любом стиле, с использованием предметов или без них, индивидуально или объединившись в пары, тройки. Контроль и помощь в выполнении задания. Разучивание группового спортивно-танцевального комплекса в стиле К-поп.

Учебно-тематический план второго года обучения

Тема №	Перечень разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Введение	2	2	0
Раздел 1	Основы ритмического движения	14	2	12
Раздел 2	Общефизическая подготовка	14	2	12
Раздел 3	Спортивно-танцевальный комплекс	130	2	128
	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	162	9	155

Основной формой организации учебно-познавательной деятельности в студии “К-роп cover dance” являются групповые тренировки, проводимые регулярно. Девушки и юноши объединяются в группы соответственно возрасту и году обучения в студии. Занятия включают в себя теоретическую часть с объяснением целей и задач тренировок, а также практическую часть. Практическая часть тренировки включает в себя:

1. разминку;
2. основную часть (наиболее интенсивную)
 - а) аэробную;
 - б) силовую;
3. стретчинг и релаксацию.

Оздоровительный эффект достигается путем регулярных тренировок и повторений упражнений, направленных на развитие всех групп мышц. На каждой тренировке осуществляется разучивание различных танцевальных элементов, связок, постановка танцевальных композиций и номеров шоу-программы.

1. Эстетическое и направленное воспитание подростков и молодежи на занятиях кружка посредством знакомства и приобщения к лучшим достижениям физической, музыкальной и танцевальной культуры.

2. Проведение мероприятий познавательно-развлекательного плана вне тренировок с целью сплочения коллектива и улучшения психологического климата в группе:

- посещение театров, концертов, конкурсов
- проведение открытых занятий
- участие в концертах, праздничных и спортивных мероприятиях с разученными танцевальными постановками.

Система оценки результатов освоения программы (оценочные материалы)

В процессе обучения, учащиеся не получают прямых оценок своей деятельности. Наградой за старание на занятиях служит радость от проделанной работы и похвала педагога, восторженные отзывы и аплодисменты зрителей на выступлениях.

Основным критерием оценки эффективности занятий молодежи в студии “К-роп cover dance” является улучшение здоровья, повышение жизненного тонуса, уверенности в себе, реализация творческого потенциала и артистических способностей. К основным формам учета и оценки качества знаний и умений, обучающихся относятся:

- тестирование, направленное на определение силы, выносливости в выполнении аэробных и силовых упражнений;
- проведение разминки для группы;
- составление связок из аэробных движений;
- участие в групповом спортивно-танцевальном комплексе;
- внутриклубные соревнования и конкурсы;
- участие в районных, городских и областных праздниках и соревнованиях, фестивалях Томской Областной Федерации Аэробики.
- Участие в танцевальных постановках, выступления в концертах и шоу-программах коллектива.

Материально-техническое обеспечение

1. Просторный спортивный зал с соответствующим покрытием.
2. Зеркала во весь рост по всей стене.
3. Музыкальный центр.
4. Спортивная форма и обувь для обучающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся

1 год обучения:

- выполнение аэробных упражнений под ритмическую музыку (10-20 минут);
- осмысленное понимание команд педагога;
- адекватное восприятие ритма и характера музыкального сопровождения;
- участие в групповых танцевальных постановках;
- участие в разучивании и сценическом исполнении одного современного танца.

2 год обучения:

- выполнение аэробных упражнений и простых танцевальных связок в процессе разминки (30-40 минут);
- осмысленное понимание терминологии в названиях базовых движений;
- умение составлять несложные ритмические связки;
- запоминание и самостоятельное воспроизведение танцевальных композиций;
- участие в разучивании и сценическом исполнении двух современных танцев.

Список литературы

1. Боров Ю. Искусство танца. – М., 1984.
2. Бюхер К. Работа и ритм. – М., 1983.
3. Горцев Г. Аэробика, фитнес, шейпинг. – М., 2001.
4. Иваницкий А.В. и др. Ритмическая гимнастика на ТВ. - М., 1989.
5. Конорова Е.В. Методическое пособие по ритмике. - М., 1972.
6. Лисицкая Т.С. Музыкально-ритмическое воспитание. – М., 1989.
7. Основы современного танца. - Ростов-на-Дону, 2006.
8. Пасынкова Н.Б. Влияние музыкального движения искусства на эмоциональную сферу личности.//Психологический журнал, - М., 1993, № 4.
9. Психология и современный спорт. - М., 1982.
10. Психология физического воспитания и спорта. – М., 1985.
11. Психорегуляция в подготовке спортсменов. – М., 1985.
12. Радынова О.П. Музыкальное воспитание школьников. – М., 1994.
13. Ротерс Т.Т., Музыкально-ритмическое воспитание. - М., 1989.
14. Сиднева Л.В., Алексеева Е.П. Пособие по базовой аэробике. – М., 1997.
15. Современные танцы. – М., 2003.
16. Конституция Российской Федерации.
17. Всеобщая декларация прав человека.
18. Конвенция о правах ребенка.
19. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
20. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 7 мая 2012 года №599.
21. Указ Президента Российской Федерации «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012-2017 годы» от 1 июня 2012 года №761.
22. Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2012 года.
23. Послание Президента Российской Федерации Федеральному Собранию Российской Федерации от 12 декабря 2013 года.
24. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования [Электронный ресурс] // Минобрнауки.рф. – Электрон. дан. – [Б. м.], 2015. – URL: <https://минобрнауки.рф/документы/543>.
25. «Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 годы».
26. «Программа развития воспитательной компоненты в образовательном учреждении».
27. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 22 ноября 2012 г. № 2148-р.
28. Концепция долгосрочного социально-экономического развития до 2020 года, раздел III «Образование» (одобрена Правительством РФ 1 октября 2008 года, протокол №36).
29. Письмо «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 года № 06-1844.
30. Архипова Ю. С. Модель деятельности педагога в условиях новых ФГОС [Электронный ресурс] // Социальная сеть работников образования. – Электрон. дан. – [Б. м.], 2015.