ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

СТРУКТУРНОЕ ПОДРАЗДЕЛЕНИЕ «РОССИЯ МОЛОДАЯ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Г. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «РАЗВИТИЕ РИТМА И КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ»

Автор-составитель:
Гриценко Сергей Иванович,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Москва, 2023 год

Раздел 1. Пояснительная записка

1.1.Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Дополнительная общеразвивающая программа «Ловим ритм» относится к ***физкультурно-спортивной направленности***, разработана с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».. Программа разработана в Центре творчества «На Вадковском» и реализуется в структурном подразделении «Россия молодая».

1.2.Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к ***ознакомительному уровню*** освоения дополнительных общеразвивающих программ ***Программа реализуется на следующих условиях:***

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств;
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счет внебюджетных средств.

1.3. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальностью программы является то, что для исполнения хореографических композиций очень важны физические данные ребёнка, такие как: прыгучесть, выносливость, чувство ритма. Все эти качества можно развить средствами данной программы, которая разработана для развития природных способностей, позволяющих

успешно заниматься в дальнейшем различными видами танцев. Предлагаемые упражнения способствуют укреплению мышц голеностопа, внутренней группы мышц бёдер, а также развитию чувства ритма и координации движения, что в итоге способствует развитию природных хореографические способности.

Большинство упражнения выполняются в спортивной форме и спортивной обуви с помощью спортивного инвентаря: скакалки, координационной лестницы, фишек, флажков и т.д.

1.5. Цель программы развитие природных и физических данные обучающихся, сформировать у них основные прыжковые и ритмические качества и навыки, необходимые для дальнейшего занятия хореографическим искусством.

1.6 . Задачи программы

При реализации программы решаются следующие **задачи**:

1. Обучающие:

- Овладение знаниями о строении и функциях человеческого тела;
- Обучение комплексу упражнений, способствующих развитию двигательного аппарата ребенка;
- изучение упражнений для развития тела и укрепления здоровья (улучшение физических данных, формирование осанки).

2. Воспитательные:

- эстетическое воспитание учащихся;
- воспитание важнейших психофизических качеств двигательного аппарата в сочетании с моральными и волевыми качествами личности –силы, выносливости, ловкости, быстроты, координации
- обеспечение высокого уровня общения, взаимоотношений в учебном и трудовом коллективе на основе сложившихся социально значимых коллективных норм;
- обеспечение психологического комфорта для всех учащихся и личностной значимости учащихся;
- создание условий для самоутверждения и самореализации личности, возможности проявить «себя» растущему человеку и пережить ситуацию успеха;
- формирование у детей потребности в саморазвитии, самосовершенствовании;
- выработка у детей активной и творческой жизненной позиции.
- воспитание трудолюбия и самодисциплины.

3. Развивающие:

- развитие физических качеств (прыгучесть, ритмичность, выносливость)
- Развитие психических функций (память, внимание, мышление, образность).
- развитие артистизма и эмоциональной выразительности

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей в возрасте 6-18 лет.

Особых требований по зачислению детей в объединение нет, принимаются все желающие, однако, педагог оставляет за собой право распределяет детей по группам, если дети соответствуют данному уровню подготовки.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 1 год.

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Группа состоит из 15 человек. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу.

Работа объединения «Лови ритм» направлена на то, чтобы помочь в формировании гармонично развитой личности ребенка. По окончании года обучения воспитанники разовьются физически, произойдет развитие и укрепление разных групп мышц, увеличение подвижности суставов, улучшится осанка.

Основные направления, этапы обучения:

Обучение начинается с общеразвивающих упражнений. Далее следует комплекс упражнений для эластичности мышц стопы,растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок, для развития выворотности ног,подвижности и гибкости коленного сустава, тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра, укрепления мышц брюшного пресса, развитие гибкости позвоночника, укрепление мышц плеча и предплечья.

Дальнейшее углубление изучение позволяет плавно перейти к изучению акробатических упражнений.

Программа занятий позволяет расширить возможности владения своим телом, что благотворно влияет на здоровье и помогает в танцевальной деятельности.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

Занятия направлены на ознакомление учащихся с работой опорно-двигательного аппарата, укрепление общефизического состояния учащихся.

В конце года обучения учащийся знает:

- упражнения для разминки и их предназначение;
- комплексы упражнений на развитие прыгучести, координации, чувства ритма;
- основы релаксации;

Учащийся умеет:

- самостоятельно выполнять разминку;
- выполнять самостоятельно задания и упражнения;
- выполнять комплексы упражнений;

У него развито:

- чувство осознанного выполнения комплексов упражнений;
- чувство мышечного самоконтроля во время исполнения движений;
- владение приемами расслабления.

У него воспитано:

- уважительное отношение к педагогу и занятиям;
- корректность и такт по отношению к другим учащимся;
- дисциплина;
- опрятность;
- привычку к соблюдению правил личной гигиены.

В конце 2-го года ученики показывают уровень владение программойв виде открытого урока.

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ
2.1. Учебный план
1 год обучения

№ №	Раздел, тема	Всего (часов)	Из них		Формы аттестации (контроля)
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	**1**	0,5	0,5	Тестирование
2.	Разминка	**6**	1	5	Наблюдение
3.	Прыжки на месте	**6**	1	5	Наблюдение
4.	Прыжки со скакалкой	**6**	1	5	Наблюдение
5.	Работа с координационной лестницей	**12**	2	10	Наблюдение
6.	Работа над развитием чувства ритма	**6**	1	5	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	**1**	0,5	0,5	Тестирование
	Итого:	**38**	7	31	

*** Учебный план составлен из расчета 38 учебных недель**

2.2. Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Техника безопасности. Правила безопасного поведения в обществе.

Обсуждение программы на учебный год. Правила поведения в кабинете. Правила поведения в экстренных ситуациях. Правила техники безопасности, поведения в случае пожарной опасности.

2. Разминка

Разминка, проводится на каждом уроке в виде «статического танца» в стиле аэробики. Включаются элементы классического, джазового танца, изучение основных позиций рук, ног. Нагрузка регулируется в зависимости от возраста, степени подготовленности детей и насыщенности урока. Ритмичные движения под музыку. Тренировочный комплекс.

Развитие координации, двигательной памяти, внимания, умения «читать» движения; увеличение степени подвижности суставов и укрепление мышечного аппарата. Последовательная разработка всех основных групп суставов и мышц: кисти, предплечья, всей руки, шеи, плеч, корпуса, бедра, колена, стопы. Количество каждого вида упражнений – 4-8; на 4, 16, 32 счета. Общая продолжительность – 10-15 мин.

3. Прыжки.

Различные виды прыжков без использования спортивного инвентаря. На двух ногах, на одной, с переменой ног, с переменой направления и вращениями, в длину и в стороны. Прыжки под музыку в разном ритме и с разной скоростью.

4. Прыжки со скакалкой.

Прыжки через скакалку. На двух, на одной ноге, с переменой ног, с разнонаправленными движениями скакалки - вперед, назад, с перекрещиванием, с ускорением и замедлением. Прыжки на время. Прыжки попарно и группой. Прыжки через большую скакалку. Прыжки со скакалкой под музыку в разном ритме.

5. Работа с координационной лестницей.

Прыжки по координационной лестнице с исполнением различных схематичных рисунков. Прыжки под музыку в определенном ритме.

6. Работа над развитием чувства ритма.

Выполнение различных упражнений над развитием чувства ритма, такие, как хлопки, повторение ритмического рисунка, выполнение определенных упражнений под заданный преподавателем ритм.

7. Итоговое занятие

Подведение итогов прошедшего танцевального сезона (года), анализ результатов, планы на перспективу.

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Учитывая разные индивидуальные способности учащихся, форма контроля предусматривает периодические замеры основных количественных величин, таких как количество прыжков за единицу времени, продолжительности прыжков, скорости прохождения координационной лестницы, точности исполнения заданных фигур, определение прогресса в освоении программы.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Теоретические занятия

Обучающее занятие проводится в подготовительном периоде. Его особенностью является использование раздельного метода, проведение упражнений с многократным повторением, фазы действий, подводящие упражнения.

Теоретическое занятие включает в себя знакомство с теорией: технической подготовки, ОФП, СФП.

Контрольное занятие включает в себя постоянный контроль за различными параметрами подготовки ОФП, СФП.

Практические занятия.

Тренировочные занятия направлены на отработку упражнений.

Ударное **занятие** характеризуется величиной нагрузки, необходимой для достижения воспитанниками требуемого результата, оно определяется следующим параметрами: объемом и высокой интенсивностью.

Разгрузочное занятие характеризуется рациональным распределением нагрузок в макро- и микроциклах, соблюдением последовательности упражнений, чередованием нагрузок по направленности. Занятия включают в себя адекватные интервалы отдыха и упражнения на расслабление, восстановление дыхания, а также корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Диагностическое занятие включает в себя практические тесты в рамках изучаемых упражнений.

Комбинированное занятие направлено на интеграцию задач и методов разных типов занятий.

Групповые занятии проводятся со всей группой детей, работающих над решением одной задачи под воздействием разных средств обучения

Фронтальные занятия проводится по парам, отрабатывающих упражнения определенного вида.

Структура занятия

Занятие состоит из 3-х частей: подготовительной, основной, заключительной.

В подготовительнойчасти решаются следующие задачи:

- организация воспитанников;
- ознакомление с задачами и содержанием занятия;
- подготовка организма к основной части занятия (разогревание двигательного аппарата).

Основные средства: общеразвивающие упражнения. Подбор упражнений предусматривает последовательное воздействие на коленные, тазобедренные суставы.

Основная частьнаправлена на совершенствование ранее разученных упражнений, а также освоение новых, поэтому может носить комплексный характер.

Заключительном *часть* позволяет снизить нагрузку, сиять утомление, повысить эмоциональный тонус или снять чрезмерное возбуждение, подвести итоги занятия и определить задачи следующего занятия.

Средства— разновидности ходьбы, упражнения на расслабление, музыка, игры.

- выполнение общеразвивающих упражнений;
- выполнение специальных упражнений;
- обучение технике и тактике;
- развитие волевых и физических качеств.

Условия реализации программы

Для реализации данной программы необходимо иметь:

- просторный хорошо отапливаемый зал с теплым покрытием;
- координационную лестницу, скакалки; конусы, флажки и т.д.
- технические средства обучения: магнитофон с компакт-дисками, фонограммы, видеомагнитофон, видеотеку;
- зал для просмотра видеопрограмм и теоретических занятий;
- раздевалки, душ, туалеты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Багандова Т.А. Роль скипинга в физическом воспитании учащихся / Т.А. Багданова. – Режим доступа: http://www.eduhmao.ru/ info/1/3785/83745/ru/.
2. Влияние занятий скиппингом на физическую подготовленность студентов – БМСИ. – Режим доступа: http://bmsi.ru/doc/b222bc79-7c14-47cd- 859d-4a9950d1de7a ru/
3. Ларченко Л.Ю. Методические рекомендации при обучении прыжкам на скакалке / Л.Ю. Ларченко. – Режим доступа: http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/metodicheskierekomendacii-pri-obuchenii-pryzhkam-na-skakalke.
4. Петров В. Скипинг – новая форма физических упражнений / В. Петров // Спорт в школе. – 2005. – № 1 (январь).
5. Правдов М.А. Повышение эффективности занятий физической культурой со студентами на основе скиппинга / М.А. Правдов, М.А. Корнева // Развитие физической культуры детей и учащейся молодежи: материалы международной научно-практической конференции. – Шуя: Изд-во ГОУ ВПО «ШГПУ», 2010.
6. Шарабова И.Н. Упражнения со скакалкой / И.Н. Шарабова. – М.: Советский спорт, 1991.

Приложение 1

Мониторинг исходного уровня развития учащихся для обучения

в объединении «Лови ритм».

Ф.И.О. учащегося (год рождения)	Год поступления	Специальные, профессиональные природные задатки к выбранной дополнительной образовательной деятельности				Психологическая комфортность ребенка в выбранной дополнительной образовательной деятельности	Наличие профильной подготовки /умение работать в паре	Всего баллов	Уровень исходного развития
		Физические данные	Ритмичность	Координация движений	Нацленность на достижение результата				

Низкий уровень - от 0 до 6 баллов
Средний уровень - от 7 до 12 баллов
Высокий уровень - от 13 до 18 баллов

Мониторинг исходного уровня развития ребенка для обучения по дополнительной образовательной программе

Параметры	Критерии	Баллы
Психологическая предрасположенность ребенка к занятиям спортивными бальными танцами	**Минимальный уровень** (деятельность не вызывает эмоционального отклика, ребенок зажат, равнодушен к предложенным заданиям)	1
	Средний уровень (ребенок чувствует себя достаточно уверенно, при этом уровень заинтересованности и эмоциональности достаточно краток)	2
	Максимальный уровень (ребенок эмоционален, увлечен, не желает прерывать деятельность)	3
Умение работать в паре	**Минимальный уровень** (движения воспитанника неуверенные, неточные, медленные)	1
	Средний уровень (движения воспитанника недостаточно уверенные, точные, проворные)	2
	Максимальный уровень (движения воспитанника при исполнении танца уверенные, точные, проворные)	3
Физические данные	**Минимальный уровень** (слабое общефизическое состояние, лишний вес, нарушение осанки, лишний вес, быстрая утомляемость, слабая подвижность суставов и растянутость мышц)	1
	Средний уровень (удовлетворительное общефизическое состояние, наблюдается скованность в суставах и мышцах, сутулость)	2
	Максимальный уровень (хорошая общефизическая форма, хорошая подвижность суставов и растянутость мышц, хорошая осанка)	3
Ритмичность	**Минимальный уровень** (задатки слабо выражены и проявляются ребенком с большим трудом и усилиями)	1
	Средний уровень (задатки легко наблюдаются, при этом их проявление в деятельности связано с некоторой сложностью для ребенка)	2
	Максимальный уровень (задатки яркие и легко проявляющиеся в деятельности)	3
Координация движений	**Минимальный уровень** (воспитанник не может скоординировать свои движения, делает много ошибок, путает право и лево и т.д.)	1
	Средний уровень (воспитанник не точно координирует свои движения)	2
	Максимальный уровень (воспитанник демонстрирует правильную координацию, хорошо и	3

	быстро схватывает танцевальные связки, не ошибается влево и вправо, рука нога и т.д.)	
Целеустремленность (активность)	**Минимальный уровень** (ребенок соглашается участвовать в мероприятиях не более 5 раз в год, делает это неохотно, без особой радости)	1
	Средний уровень (участвует в мероприятиях по предложению педагога)	2
	Максимальный уровень (ребенок сам вызывается участвовать в различных мероприятиях)	3