

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим Советом

Протокол № _____ от

«_____» _____ 20 ____ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Лицей № 5»

_____ **Н.Г.Носков**

«_____» _____ 20 ____ г.

Программа

танцевально-гимнастического кружка «Смайлики»

г.Пермь-2014

Пояснительная записка

Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ученика, формируется личность человека.

В этот период школьник интенсивно растет и развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В последнее время школах все чаще стали применять нетрадиционные средства физического воспитания детей: упражнения ритмической гимнастики, игрового стретчинга, танцев и другие. Наиболее популярной является ритмическая гимнастика, истоки которой берут свое начало в глубокой древности.

В настоящее время существует много ритмопластических направлений, и одно из наиболее доступных, эффективных и эмоциональных - это танцевально-ритмическая гимнастика.

Доступность этого вида основывается на простых общеразвивающих упражнениях.

Эффективность - в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему человека.

Эмоциональность достигается не только музыкальным сопровождением и элементами танца, входящими в упражнения танцевально-ритмической гимнастики, но и образными упражнениями, сюжетными композициями, которые отвечают возрастным особенностям школьников, склонных к подражанию, копированию действий человека и животных.

С этой целью и разработана программа танцевально-гимнастического кружка «Смайлики» с нетрадиционными разнообразными формами, средствами и методами физического, эстетического и музыкального воспитания детей.

Данная программа разработана для учащихся основной школы, занятия проводятся учащимися старших классов, имеющими опыт проведения занятий подобного рода.

Содержание и цели программы

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому и музыкальному воспитанию в лицее. В программе представлены различные разделы, но основными являются:

1. Танцевально-ритмическая гимнастика, в которую входят:

- игроритмика
- игрогимнастика
- игротанцы
- диско-разминка

2. Нетрадиционные виды упражнений:

- игропластика
- пальчиковая гимнастика
- игровой самомассаж
- музыкально-подвижные игры

Игровой метод придает учебно-воспитательному процессу привлекательную форму, облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, повышает эмоциональный фон занятий, обеспечивает более свободное взаимодействие и сотрудничество между учащимися разных возрастных групп.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности школьников средствами танцевально-игровой гимнастики. Создание двигательного режима, положительного психологического настроения, хороший уровень занятий. Все это способствует укреплению здоровья ученика, его физическому и умственному развитию. Кроме того, взаимодействие учащихся среднего и старшего звена способствует формированию коммуникативных УУД.

Задачи:

1. Укрепление здоровья:

- способствовать оптимизации роста и развития опорно-двигательного аппарата;
- формировать правильную осанку;
- содействовать профилактике плоскостопия;
- содействовать развитию и функциональному совершенствованию органов дыхания, кровообращения, сердечно-сосудистой и нервной систем организма.

2. Совершенствование психомоторных способностей школьников:

- развивать мышечную силу, гибкость, выносливость, скоростно-силовые и координационные способности;
- содействовать развитию чувства ритма, музыкального слуха, внимания, умения согласовывать движения с музыкой;
- формировать навыки выразительности, грациозности и изящества танцевальных движений и танцев.

3. Развитие творческих и созидательных способностей:

- развивать мышление, воображение, находчивость и познавательную активность, расширять кругозор;
- формировать навыки самостоятельного выражения движений под музыку;

- воспитывать умение эмоционального выражения, раскрепощенности и творчества в движениях;
- развивать лидерство, инициативу, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.

Структура программы

Программа рассчитана на один год обучения учащихся 7-х классов. Дети посещают клуб по желанию. Кроме этого учитываются индивидуальные способности каждого обучающегося.

Всего: 68 часов в год.

Количество занятий: 2 раза в неделю (вторник, четверг).

Продолжительность занятия: 1 час.

Количество детей: 10 человек.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Актный и спортивный залы.
2. Технические средства.

Ожидаемые результаты:

1. Разработка эффективной комплексной системы формирования здоровья школьников.
2. Улучшение физического развития.
3. Повышение устойчивости к утомлению, повышение работоспособности.

Реализация данной программы позволит улучшить физическое развитие обучающихся, повысить устойчивость к утомлению и повышению работоспособности.

Программа способствует:

- развитию лидерства, инициативы, чувства товарищества, взаимопомощи и трудолюбия;
- стимулированию школьников к двигательной активности;
- развитию физических качеств;
- развитию творческих способностей личности;
- поддержанию стремления к самостоятельной деятельности;
- творческому использованию жизненного опыта детей;
- самоопределению учащихся в рамках ведущей деятельности.

Сентябрь-октябрь

1. Диско-разминка.

Ходьба обыкновенная по кругу - следить за осанкой, учить двигаться в соответствии с характером музыки. Добиваться четкого, ритмичного и бодрого шага. Ставить ступни параллельно друг друга.

Ходьба, повернувшись спиной по ходу движения, в кругу - учить ориентироваться в пространстве, бегать легко, непринужденно, не наталкиваясь друг на друга.

Бег, высоко поднимая колени - чувствовать характер музыки и передавать его в движении. Учить бегать легко, ритмично.

Ходьба на месте, сжимая и разжимая кулачки, плавно поднимая и опуская руки, - добиваться четкости при выполнении движений.

Приседания в пружине - закреплять навык пружинящего движения, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах, контролировать согласованность движений различных частей тела.

2. Игропластика. Специальные упражнения для развития силы мышц.

Морские фигуры: «Морская звезда»- лежа на животе, прогнувшись, руки в стороны, ноги врозь. «Морской конек»- сев на пятках, руки за голову. «Краб» - передвижение в упоре стоя, согнувшись, ноги согнуты врозь. «Дельфин» - лежа на животе, прогнувшись, руки вверх в «замок».

3. Обучение движениям танца.

4. Музыкально – подвижная игра «Зеркало».

5. Игровой самомассаж:

Поглаживание рук и ног в обзорно-игровой форме («Ладочки-мочалка», смываем водичкой руки и ноги).

Ноябрь-декабрь

1. Диско-разминка:

Ходьба: на пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы.

Бег резко вынося ноги вперед, затем назад, продолжать учить детей бегать легко, ритмично, отрываясь от пола как можно выше, не зажимать руки.

Ходьба на месте, скрещивая руки перед собой, поднимая и опуская их, продолжать учить детей переносить вес тела с одной ноги на другую, не отрывая носков от пола, покачивая при этом бедрами. Координировать движения рук и ног.

Ходьба на месте, вращая кисти рук, поднимая и опуская их.

Прыжки - учить в прыжке выставлять поочередно то правую, то левую ногу.

2. Игроритмика «Снежинки», «Фонарики».

Пружинки с покачиванием рук вправо, лево.

Шаг вперед, руки вверх, шаг назад, руки вниз.

Взмахи руками вверх поочередно, с пружинкой.

Ходьба по кругу, оттягивая ноги.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально - подвижная игра «Сад».

5. Упражнения на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.

Январь-февраль

1. Диско-разминка.

Ходьба, высоко поднимая ноги в коленях, закреплять навык четкого ритмичного шага. Следить за осанкой и координацией движений. Ступни становить параллельно друг другу.

Ходьба с носка на пятку, оттягивая носок ступни, плавно опускать ногу и передвигаться по залу.

Подскоки, повернувшись лицом вперед по кругу, упражнять детей в сильном энергичном подскоке. Руки свободны.

Приседания на пружинке, избегать напряженности в ступнях, коленях, бедрах. Закреплять навык пружинящего движения.

Круговые движения бедрами, покачивать бедрами вперед-назад, вправо-влево. Закреплять умение переносить вес тела с одной ноги на другую.

Прыжки «метелочка» поочередно на каждой ноге, совершенствовать умение прыгать, энергично отталкиваясь от пола.

2. Игроритмика

Хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта.

3. Обучение танцам.

4. Креативная гимнастика «Творческая импровизация».

5. Пальчиковая гимнастика на поочередное сгибание и разгибание пальцев в кулак.

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул.

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики. Ура!

В детский сад идти пора.

Март-апрель

1. Диска – разминка.

Приставной шаг, повернувшись лицом (спиной) к центру круга, учить, на каждом шаге четко приставлять пятку к пятке. Шагать легко, слегка пружиня ноги. Корпус держать прямо, не поворачивая в сторону движения.

Бег широким полетным движением, учить ритмично, большими прыжками, сильно взмахивая руками. Корпус слегка наклонять вперед.

Покачивать руками и туловищем (обе руки в сторону), выполнять движения в полном расслаблении с полусогнутыми коленями. Правильно координировать движение рук и ног. Следить за тем, чтобы руки не были зажаты. Выполнять движение ритмично в соответствии с характером музыки.

Прыжки: боковой галоп, повернувшись лицом (спиной) к центру круга; высокие прыжки, передавать в движении стремительный характер музыки. По окончании движения останавливаться прыжком на двух ногах. Следить за правильным положением ступней, точно приставляя пятку к пятке на каждом шаге галопа. Не поворачивать корпус в сторону движения. Закреплять умение детей энергично отталкиваться от пола во время высоких прыжков.

2. Игроритмика.

Ходьба с выделением сильной доли (счет 1 и 3 при музыкальном размере 4/4) ударом ноги или хлопком.

3. Разучивание танца.

4. Музыкально-подвижная игра «Танец природы».

5. Упражнения на расслабление мышц; дыхательные и на укрепление осанки.

Поднимание рук - на вдохе. Свободное опускание рук - на вдохе.

Май

Отчетный концерт «Весенняя радость».

