

ТАНЦЕВАЛЬНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТ «КАЛИНИНСКИЙ»

**Программа занятий группы
«Общая физическая подготовка»
С элементами специальной физической подготовки**

Возраст детей: 7-10 лет и 11-13 лет
Срок реализации программы: 1 года

Авторы-составители:
Поклонцев Пётр Давидович
Муштуков Евгений Леонидович
Аникиев Алексей Владимирович
Муштуков Дмитрий Сергеевич
Ковалев Олег Сергеевич
Ручка Денис Игоревич

Санкт-Петербург
2024 год

1. Пояснительная записка

Танец как своеобразный язык, выражающий специфическими средствами радость и восторг, печаль и боль, и множество других чувств, возник, по всей вероятности, вслед за простыми жестами, движениями, возможно даже раньше слова. С тех пор танец неизменно сопровождает человека. Без него не обходились в первых поселениях далеких наших предков, на народных праздниках и даже во время военных походов.

Танец - особый вид искусства. Было бы крайне легкомысленно считать танцы лишь развлечением, способом приятного времяпровождения. Танец отражает чувства. Через танец человек познает окружающий мир, учится взаимодействовать с ним. А еще танцы - прекрасное лекарство, помогающее избавиться от многих заболеваний и укрепить здоровье. Наши предки танцевали, когда хотели слиться с природой, энергетически подпитаться от нее.

Программа группы «Общая физическая подготовка» по развитию художественно-творческих способностей детей» физкультурно-спортивной направленности, является модифицированной. Группа изучает латиноамериканский танец, европейский танец, отечественный бальный танец, современный танец, диско-танец, хип-хоп танец, другие танцевальные направления, проходят постановочную работу. Выступают на площадке ТСЦ «Калининский».

Направленность программы

ПРОГРАММА «ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА», РЕАЛИЗУЕМАЯ В ТСЦ «КАЛИНИНСКИЙ» ИМЕЕТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ НАПРАВЛЕННОСТЬ.

В ней учтён и адаптирован опыт многих преподавателей ритмики, спортивного и массового бального танца – авторов уникальных методик.

В основе программы лежит идея поэтапного, ступенчатого освоения мира, окружающего ребёнка. Главным инструментом в этом увлекательном процессе познания выступает танец.

Известно, что каждый человек несет в себе музыку, которую не всегда слышит. Музыка – это ритм. Каждый человек имеет определённый индивидуальный ритм. Движение пришло от музыки (внутреннего ритма). Примитивные народы имели своё средство выражения – тело, которое «примиряло» ритмы природы и космоса.

Мы все «танцуем» с грудного возраста до старости. В процессе своего развития ребёнок начинает понимать, что тело, которое ползает, прыгает, бежит, смеётся или плачет, – принадлежит ему. У него начинают вырисовываться шаткие, неопределённые картины (образы) тела, и педагогу необходимо дать возможность детям пережить всю палитру этого развития. Подтверждая эту мысль, В.А. Сухомлинский писал, что ребёнок «... много познаёт и много знает, но он не познаёт и не знает самого себя. Ведь нравственные истины становятся достоянием, богатством души лишь в том случае, если они добыты, приобретены, пережиты, если они самостоятельно превращены в личные убеждения».

Отсюда и вытекает первоочередная задача педагога – раскрытие собственного индивидуального потенциала каждого ребёнка. Прежде чем начать изучение конкретных танцевальных форм, очень важно «увидеть тот мир», с которым ребёнок пришёл в коллектив. Раскрыть его с помощью богатства образов, выраженных в детском рисунке, импровизации под любимую музыку, воплощения фантазий в конкретных движениях, и, наконец, первых шагов к самостоятельному творчеству.

Главным в работе студии является приобщение ребёнка к миру танца, знакомство с различными направлениями, историей и «географией» танца. Ритмичная танцевальная музыка прививает умение через танец выражать различные состояния, мысли, чувства человека, его взаимоотношение с окружающим миром, решая при этом задачу художественно-эстетического и культурного развития.

Ребёнку прививаются необходимые двигательные навыки, умение чувствовать и ощущать музыкальный ритм. Способность согласовывать движения своего тела с музыкой вызывает комфортное состояние, и танцующий испытывает радость и удовольствие, осваивая те или

иные задачи, которые ставит перед ним педагог. При этом происходит общее укрепление организма и физическое развитие ребёнка.

С первых занятий дети вовлекаются в мир творчества с помощью развивающих игр. Например, знакомство проходит в танце-представлении своего имени. Каждый участник демонстрирует в движении образ своего «Я», воплощённый в собственном имени. Эта игра показывает степень раскрепощённости ребёнка, богатство его фантазии, умение выразить себя на языке танца. Так дети познают непосредственную связь Слова и Жеста, Звука и Движения, а, значит, Музыка и Танца. Раскованные, готовые к восприятию чётких танцевальных форм, они легко и с интересом усваивают понятия танцевальной азбуки: ритм, размер, темп, характер музыкального произведения.

Живо воспринимающие, свободно общающиеся и тонко чувствующие танцоры способны легко и быстро усваивать консервативный материал обязательной программы спортивных танцев, впитывая, как губки, культурный, социальный и этнический характер европейских и латиноамериканских танцев. В этом уникальном сочетании заключается новизна программы. Здесь заложена основа методики систематической подготовки начинающих танцоров, которая отражает педагогическую целесообразность её реализации.

В репертуар студии входят популярные танцевальные композиции многих стилей и направлений, что позволяет не только удовлетворить естественную физическую потребность ребёнка в разнообразных формах движения, но и максимально расширить его художественный кругозор, стремление к прекрасному, познаваемому им через разные формы танцевального искусства. В этом состоит отличительная особенность данной программы от существующих, как правило, узконаправленных программ по отдельным танцевальным направлениям.

Актуальность программы

Актуальность программы связана с развитием ритмики и спортивного танца, требующего использования новых форм, методов и средств организации спортивной деятельности и заключается в методах и формах воспитания физического и нравственного здоровья подрастающего поколения, в формировании здоровья ребенка как организации рационального двигательного режима в игровой, эстетически достойной воспитательной форме. «Кому не хватает времени на движения, тому не хватает его для жизни!». Возросшие физические и психологические нагрузки в спорте требуют введение новых, более совершенных методов, средств и приемов психологической подготовки спортсменов. Программа направлена на создание условий для развития личности воспитанника, в специфичности условий спортивного танца (учебно-тренировочной и соревновательной деятельности) проявляется, развивается и формируется психика человека, совершенствуются психические процессы, состояния и качества личности.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность в системе спортивно - танцевальных занятий и физическом воспитании соответствует дидактическим принципам и нормам организации педагогического процесса.

Музыка занимает первое место в эмоциональных и эстетических пристрастиях. Музыка - психофизический стимулятор – оказывает психофизиологическое воздействие. Дети, занимающиеся ритмикой и танцами, испытывают выражаемые в музыке чувства радости и приподнятого настроения. Умение слушать и понимать язык музыки, легко и непринужденно двигаться в ритме определенной музыки, получать удовольствие от ее красоты - этому учит ритмика. Музыка - ритмическая основа танца. Танец дает жизненную активность, влияет на повседневное настроение, способствует общению людей между собой. Танец сочетает в себе музыкальность, пластичность, физическое, художественно-эстетическое развитие. Искривление фигур, косолапость, слабая координация – успешно исправляются при систематических занятиях танцами. Дефицит положительных эмоций, стресс, низкий уровень активности – все восполняют занятия ритмикой танцевальным спортом. Занятия ритмикой соразмерно развивают фигуру, вырабатывают правильную и красивую осанку, придают

внешнему облику человека собранность, элегантность. Формируется вкус, избирательное отношение к танцевальному и музыкальному репертуару. Ритмика тренирует опорно-двигательную, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы. Ритмика даёт заряд бодрости и положительной энергии, формирует правильную осанку, телосложение, развивают координацию движений, гибкость, выносливость, укрепляет мышцы ног и тела.

Цель программы – создание условий для гармоничного развития личности ребенка посредством занятий ритмикой и танцем, обучение основам танцевального искусства, развитие способности к самовыражению языком танца.

Основные задачи.

Образовательные:

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП, СФП), направленная на освоение простейших технических действий и подводящих упражнений.

Художественно-эстетическое воспитание и культурное развитие детей посредством:

- знакомство с различными стилями, историей и географией танцевального искусства;
- обучения умению чувствовать музыкальный ритм и стиль;
- формирования художественного вкуса, развития способности к творческой импровизации в области спортивного танца.

Развивающие:

Развитие физических возможностей детей с помощью:

- укрепления общего физического состояния организма;
- освоения необходимых двигательных навыков;
- развития умения согласовывать движения тела с музыкой.

Развитие координации.

Развитие музыкальности.

Развитие артистизма.

Развитие высших психических функций (память, внимание, мышление, воображение и представление).

Воспитательные:

Воспитание настойчивости, чувства прекрасного.

Воспитание дружбы и товарищества, достоинства и чести, чувства долга и ответственности, дисциплинированности, скромности и требовательности к себе.

Воспитание спортивного трудолюбия, творческой активности и самостоятельности.

Воспитание культуры поведения. Формирование творческого коллектива детей и родителей.

Принципы построения программы.

Данная программа рассчитана на год обучения.

Программа создает условия для формирования первоначальных навыков танцевальной культуры, развитие танцевальных способностей (чувство ритма, музыкальный слух, координация, правильная осанка, гибкость). Занятия ритмикой призваны укреплять здоровье и способствовать развитию всего организма, создает условия для совершенствования танцевальных исполнительских навыков, углубления знаний музыкальной грамотности, истории и географии танца, способствует физическому развитию и укреплению здоровья.

По уровню освоения знаний, умений, навыков программа является **общекультурной**.

Условия реализации программы.

Условия данной программы подразумевают отсутствие парного исполнения, за исключением постановочных сюжетов, исполнение танцев осуществляется линейно и синхронно для сценического возможности исполнения. Возможно исполнение большими и малыми группами, дуэтами. Программа не предусматривает участия в соревнованиях, но возможно участие в соревнованиях среди дуэтов и ансамблей. Возраст детей, участвующих в реализации программы «Общая физическая подготовка» 9-12 лет и от 13 лет. Для детей старшей возрастной группы продолжительность занятия составляет 60 минут.

Год обучения	Количественный состав группы	Дней в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 г.об.	15 человек	1	1	36

Условия набора:

Набор детей в группу «Общая физическая подготовка» осуществляется по желанию ребенка и его родителей, при условии отсутствия противопоказаний по состоянию здоровья.

Форма организации занятий.

Сочетание групповых и индивидуальных занятий. Занятия могут проводиться в форме праздника, фестиваля, конкурса, открытого занятия для родителей.

Ожидаемые результаты.

В результате обучения дети *должны освоить*:

- Опыт общения
- Опыт творческой деятельности
- Иммунитет против негативных социальных явлений

Будут знать:

- Движения простейших танцев
- Ориентироваться в основах музыкальной грамоты (ритм, размер, темп)
- Основы общей и специальной физической подготовкой
- Танцевальную терминологию (названия танцевальных фигур)
- Этикет общения с педагогом и в детском коллективе
- Правила мышечного разогрева и психологической настройки

Они будут уметь:

- Оценивать правильность исполнения танцев
- Исполнять танцевальную программу различных танцев (диско, игровых, сюжетных)
- «Слушать музыку»
- Дети овладеют навыками:*
- Психологической концентрации
- Мышечного напряжения и расслабления
- Танцевальной координации
- Общения в детском коллективе

Для отслеживания и контроля результатов обучения на каждом этапе проводятся:

- открытые уроки
- показательные выступления

Формы подведения итогов.

Участие в концертах

2. Освоение программы.

Учебные упражнения и учебные группы, изучаемые в процессе освоения программы «Общая физическая подготовка».

Разминка

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Легкая кардио нагрузка (ходьба, бег на месте) и динамическая растяжка для подготовки мышц и суставов к более интенсивной нагрузке.
2.	Ходьба в умеренном темпе, на пятках, носках, перекатом.
3.	Бег обычный, спиной, с высоким подниманием колена, с захлестыванием ноги назад.
4.	Прыжки.
5.	Перепрыгивания, спрыгивания, запрыгивания.

Основная часть

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Отжимания, приседания, подтягивания, выполнение с использованием собственного веса.
2.	Общеразвивающие упражнения, которые выполняются с предметами или в парах.
3.	Берпи.
4.	Лодочка.
5.	Укрепление икр.
6.	Грач.

Кардио упражнения

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Прыжки. Прыжки на одной ноге.
2.	Подскоки.
3.	Приседания.
4.	Зашагивание на высокую поверхность.
5.	Подъем корпуса лежа на животе.
6.	Подъем корпуса лежа на спине.

Упражнения на гибкость

Начальное построение:

По одному, в шахматном порядке, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Различные формы наклонов.
2.	Ягодичный мостик.
3.	Плечевой мостик.
4.	Мостик на одной ноге.

Упражнения на координацию

Начальное построение:

По одному, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Гимнастические элементы, йога, танцы.
2.	Равновесие на одной ноге.
3.	Выпады вперёд.
4.	Выпады назад. Плиометрические выпады.
5.	Сплит-приседания.
6.	Полуприсед на одной ноге.

Заминка

Начальное построение:

По одному, лицом к педагогу. Иметь коврики.

1.	Постепенное снижение темпа деятельности, упражнения на растяжку для восстановления и уменьшения мышечного напряжения
2.	спокойные игры, упражнения на дыхание, растяжка

		темы	увеличением интенсивности.
11	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
12	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
13	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
14	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
15	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
16	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
17	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
18	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
19	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
20	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
21	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.
22	1	Используются все темы	Определенный набор упражнений по каждой теме, с увеличением интенсивности.

Содержание программы первого года обучения

Тема 1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с традициями и правилами студии, инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности (в школе и на улице), Беседа о танцах, поведения в зале.
Практика. Разучивание танцевального приветствия (поклон), построение по линиям, игра «знакомство».

Тема 2. Разминка/тренаж.

Теория Разминка предназначена для первоначального разогрева мышц, приведения их в тонус и последующего укрепления. Необходимость данных упражнений.
Практика. Упражнения по разогреву мышц, подготовке к нагрузкам.

Тема 3. Основные элементы ОФП.

Теория. Общеразвивающие элементы тренировок.
Практика. Верхний плечевой пояс. Брюшной пресс. Отделы позвоночника. Мышцы ног и суставы.

Тема 4. Кардио упражнения

Теория. Краткая характеристика упражнений.
Практика. Изучение и выполнение упражнений.

Тема 5. Упражнения на координацию

Теория. Краткая характеристика упражнений.
Практика. Упражнения на координацию. Прыжки (на двух ногах, на одной ноге, с поворотом). Маршировки.

Тема 6. Расслабление, восстановление

Теория. Краткая характеристика упражнений.
Практика. Дыхательные упражнения. Упражнения на расслабления мышечного аппарата.

Ожидаемые результаты 1 года обучения:

К концу первого учебного года у ребят формируется стойкий интерес к занятиям физической культурой

Дети освоят навыки выполнения простейших упражнений:

- легко ориентироваться в пространстве, свободно перестраиваться;
- правильно распределять свои силы и дыхание во время занятий;

Они освоят:

- Основное приемы, позволяющие разогревать мышцы тела
- Основное упражнения

Будут знать:

- Основное упражнения для физического развития;
- этикет общения с педагогом и в детском коллективе;
- приобретут опыт публичного выступления;