

Аннотация

на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу "Эстетическая гимнастика с элементами хореографии"

Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы определена необходимостью хореографической подготовки учащихся к выступлениям на соревнованиях по эстетической гимнастике.

Объем и сроки реализации программы

- 72 часа год.
- 1 год обучения
- Уровень: базовый

Отличительные особенности

программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она ориентирована на детей, занимающихся или занимавшихся эстетической гимнастикой.

Адресат программы - в реализации программы участвуют учащиеся от 9-12 лет, занимающиеся по программе "Эстетическая гимнастика"

Цель - развитие танцевально-исполнительских и художественно-эстетических способностей гимнасток на основе приобретенного ими комплекса знаний, умений, навыков, необходимых для исполнения танцевальных композиций различных жанров и форм на занятиях эстетической гимнастики.

Задачи:

Обучающие:

- Приобретение базовых знаний по партерной гимнастике (основы музыкального движения, классического танца).
- Получение представлений и приобретение знаний по классическому и современному танцу.
- Формирование основ музыкального движения (ритм, темп, такт, затакт).

Развивающие:

- Развитие познавательного интереса к танцевальному искусству.
- Развитие физических качеств (ловкость, гибкость, выносливость, быстрота, пластика, укрепление мышц спины и опорно-двигательного аппарата).

Воспитательные:

- Формирование потребности в здоровом образе жизни.

Условия реализации программы

В объединение зачисляются учащиеся от 9-12 лет, занимающиеся по программе "Эстетическая гимнастика", с условием предоставления медицинской справки об отсутствии противопоказаний к занятиям гимнастикой.

При реализации программы используется смешанное (гибридное) обучение - сочетание традиционных форм очного обучения с элементами электронного обучения и дистанционных образовательных технологий, в котором используются системы google класса, виртуальные тренажеры, онлайн-игры и т.п.

Основные формы организации детей на очных занятиях

Фронтальная: работа со всей группой одновременно (показ, объяснение, демонстрация, и т.п.)

Групповая: работа в парах, тройках для выполнения учебных задач.

Индивидуальная: для отработки определенных элементов.

Формы проведения занятий:

Формы занятий: традиционное занятие; комбинированное занятие; практическое занятие; игра, праздник, конкурс, фестиваль; творческая встреча; репетиция; концерт, открытый урок. Каждое занятие по учебному предмету «Эстетическая гимнастика с элементами

хореографии» включает разминку, комплексы упражнений на полу и релаксацию, которые связаны между собой.

Разминка предназначена для включения в работу в динамичном режиме опорно-двигательного аппарата, разогрева мышц, для концентрации внимания. Разминочные упражнения представляют собой разнообразные виды ходьбы, дыхательные и общеразвивающие упражнения, упражнения на напряжение и расслабление различных групп мышц тела.

Комплексы упражнений на полу, в том числе стретчинговые (stretching — растяжка) и корригирующие, создаются с целью направленного воздействия и включения в работу различных групп мышц.

При составлении комплексов упражнений педагогу следует учитывать возрастные и физиологические особенности учащихся, их двигательные и координационные способности, а также руководствоваться следующими рекомендациями:

- тщательный подбор исходных положений для упражнений;
- всякое движение должно компенсироваться «контрдвижением»: напряжение — расслабление, растягивание — силовая нагрузка;
- растягивание групп мышц выполняется в различных направлениях и должно быть нерезким, медленным, контролируемым сознанием, без усилия;
- использование упражнения на все группы мышц, с преимущественной нагрузкой на какую-либо одну из групп (каждое упражнение выполняется 4—5 раз);
- выполнение упражнений с предельной амплитудой движений;
- использование малой амплитуды движений для увеличения интенсивности воздействия упражнений;
- контроль напряжения мышц с фиксированием положений рук, ног, туловища, головы;
- контроль за дыханием на протяжении всего занятия;
- использование сочетаний пружинных движений с последующей фиксацией позы для развития гибкости, растяжения мышц, связок, сухожилий;
- контроль за утомляемостью учащихся;
- исключение физических упражнений в период острых заболеваний.

Релаксация — обучение расслаблению, которое необходимо для снятия физического и эмоционального напряжения, повышения жизненного тонуса.

В процессе занятий используются различные методы, как традиционные, так и специальные методы обучения:

- воспитание интереса к хореографическому искусству,
- активизация скрытых, потенциальных возможностей мышечно-костного аппарата,
- воспитание художественного вкуса, через музыкально-эстетическое осознание и основные двигательные навыки,
- развитие эмоциональной отзывчивости на музыку, танцевальную выразительность, координацию движений и ориентировку в пространстве, устойчивую привычку свободно двигаться,
- накопление музыкально-двигательного опыта,
- способствование укреплению здоровья.

При реализации образовательной программы педагог вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии.

Так же одним из возможных условий для реализации данной программы является материально-техническое обеспечение, которое включает:

- Зал, имеющий пригодное для танца напольное покрытие, зеркала на одной стене
- музыкальный центр, CD- диски;
- гимнастические коврики;
- гимнастические мячи;
- скакалки;

- скамейка 2 штуки.
- методический комплекс, включающий в себя нотный материал и методические пособия.

Планируемые результаты

Личностные:

Учащиеся

- разовьют любознательность;
- научатся ориентироваться в ограниченном пространстве;
- приобретут навык самодисциплины и самоорганизации.

Метапредметные:

Учащиеся

- научатся двигаться в соответствии с разнообразным характером музыки;
- научатся передавать в движении простейший ритмический рисунок;
- научатся планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- приобретут навык самовыражения через движение и танец.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения;
- организованно строиться (быстро, точно);
- сохранять правильную дистанцию в колонне парами;
- самостоятельно определять нужное направление движения по словесной инструкции педагога, по звуковым и музыкальным сигналам;
- соблюдать темп движений, обращая внимание на музыку, выполнять общеразвивающие упражнения в определенном ритме и темпе;
- умение координировать свои усилия с усилиями других.