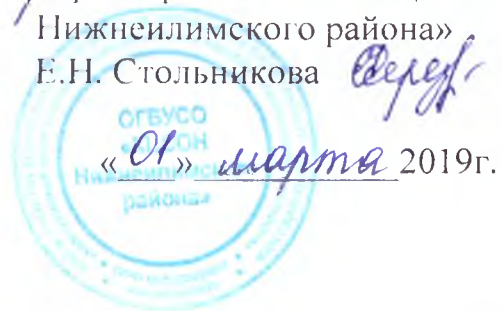


Утверждаю:  
Директор ОГБУСО «КЦСОН  
Нижеилимского района»  
Е.Н. Стольникова



**ПРОГРАММА**  
**Кружка «Школа Танцев»**

Автор-составитель:  
педагог-хореограф Жукова Е.В.

г. Железногорск-Илимский

# Программа Кружка «Школа Танцев»

## Пояснительная записка

*«Ничто так не истощает и разрушает человека,  
как продолжительное физическое бездействие».*  
Аристотель

С другой стороны достижений науки и техники, которые сберегают наше время, силы и облегчают жизнь является снижение нашей активности. Помимо этого, огромный выбор пищевых продуктов приводит к тому, что мы или перееедаем, или питаемся неправильно. В результате наши тела теряют красоту, данную от природы. Наши мышцы теряют эластичность, суставы становятся менее подвижными .

И ни одна диета не сможет дать нужную физическую форму и повысить тонус мышц. Она только облегчит снижение веса. А чтобы выглядеть стройной и чувствовать себя в прекрасной физической форме, нужно соединить здоровую низкокалорийную диету с физической нагрузкой, сжигающей жировые отложения, а к ним добавить упражнения для улучшения подвижности суставов рельефа и тонуса мышц.

Упражнения поддержат тело в хорошей рабочей форме: укрепят сердце, мышцы, лёгкие и другие внутренние системы. К тому же они помогут сохранить осанку, наполнят организм энергией и улучшат обмен веществ.

Музыка и движение, правильное питание, самоконтроль физического развития и состояния здоровья помогут стать сильными, ловкими, красивыми, стройными и жизнерадостными.

### Цель:

- развитие психомоторной активности;
- расширение диапазона и потенциала движений;
- развитие психомоторных способностей;
- снижение уровня личностной тревожности ;
- формирование положительного образа физического Я;
- улучшение психологического самочувствия во время взаимодействия с другими людьми;
- использование основных упражнений, которые в дальнейшем могут быть использованы пожилыми людьми самостоятельно.
- устранить недостатки телосложения, осанки, повысить функциональные

- возможности организма, улучшить способности к восприятию музыки и двигательному ее выражению.

Год обучения	Кол-во занимающихся	Общее кол-во занятий в неделю	Продолжительность занятий, ч	Общее кол-во часов в неделю	Общее кол-во часов в год ч.
--------------	---------------------	-------------------------------	------------------------------	-----------------------------	-----------------------------

### Задачи:

- 1) достижение и поддержание оптимального функционального развития занимающихся;
- 2) использование средств из области искусства в модифицированной форме, позволяющие решать задачи физического воспитания;
- 3) воспитывать танцевальность, грациозность.

Программа рассчитана на граждан пожилого возраста с 60 лет и граждан с ОВЗ с 18 лет, которые могут успешно заниматься как танцевальной, так и заниматься атлетической ритмической гимнастикой.

Упражнения на развитие силы рук, брюшного пресса, ликвидацию излишков жировой ткани на бёдрах, ягодицах, талии и т.п. Применяемые танцевальные элементы, простые по координации, эстетически окрашивают обычные гимнастические упражнения, придают современность линиям и позам, создавая этим единство с музыкальным сопровождением.

Музыка является сильным средством эстетического воспитания, обладает огромной силой непосредственного эмоционального воздействия, способствует повышению продуктивности в любой сфере деятельности человека. Благодаря музыке движения получают внутреннюю эмоциональную окраску, приобретут содержательность, создадут хорошее настроение.

При этом движения могут выполняться стоя, сидя, в партере (сидя на полу, лёжа на спине, на животе, на боку), с применением отягощений и амортизаторов.

Осуществляется во время групповых занятий 10-12 человек.

Программа рассчитана на 1 год и может продлиться.

1,2,3	10-12	2	1	2	72
-------	-------	---	---	---	----

При занятиях ритмической гимнастикой используем оперативный, текущий и поэтапный контроль за своим состоянием.

Оперативный контроль осуществляется после каждого занятия и состоит из оценки самочувствия до, в процессе, после занятия (утомление, боли в мышцах), настроение, а также оценки ЧСС в первые 10, 15, 20 сек.

Текущий контроль ЧСС через 5-10 мин после окончания занятий. За это время он должен восстановиться у здоровых людей и стать равным исходному.

Поэтапный – после систематических длительных занятий (несколько недель, месяцев) и проводится комплексно по ряду функциональных проб, заключением специалистов – врачей и педагогического тестирования.

### **Предполагаемые результаты**

Существенным показателем кумулятивного влияния занятий является антропометрические измерения (вес тела, а также окружности шеи, грудной клетки, талии, плеча, бедра, голени, обхват живота), которые можно произвести сантиметровой лентой.

Развитие физических качеств: гибкости, силы, ловкости и эмоциональное воздействие, способствующее продуктивности человека в любой сфере деятельности.

### **Условия реализации программы**

1. высокая плотность занятий за счёт использования показа и минимальной затраты времени на объяснение;
2. сочетание движений с музыкой;
3. коллективный методический подход;
4. несоревновательная направленность занятий;
5. наличие помещения, соответствующего санитарно-гигиеническим нормам и требованиям;
6. наличие станка, зеркал, аудиоаппаратуры.

### **Примерный комплекс ритмической гимнастики**

#### **Подготовительная часть:**

1. Подъемы на полу пальцы. Повторить 16 раз в медленном, 16 раз в быстром темпе.
2. И.п. — руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 8 раз.

3. То же, но с полу приседом на обеих ногах. Повторить 8-16 раз.

4. То же, но с поворотом туловища и отведением рук назад-книзу. Повторить 8-16 раз.

5. Небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 16-32 раза.

### **Основная часть:**

1. И.п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 4 раза.

2. И.п. — то же. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 8 раз.

3. То же, что в упражнении 1, но с подъемом на полу пальцы. Повторить 4 раза.

4. То же, что в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 2-4 раза.

5. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 16-32 раза.

6. То же, что в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и с опусканием вперед. Повторить 2—4 раза.

7. И.п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 16—32 раза.

8. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 16-32 раза.

9. И.п. — стойка ноги чуть шире плеч, полу присед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 4-8 раз.

10. И.п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 16-24 раза.

11. И.п. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 8-16 раз.

12. И.п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 8-16 раз,

13. И.п. — то же. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 4-8 раз.

14. И.п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 8-16 раз.

15. И.п. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 8-16 раз.

16. И.п. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 4-8 раз.



17.И.п. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 4 раза в каждую (повторить 2 раза) по 2 раза (повторить 4 раза), по одному разу (выполнить 8 раз).

1. Бег сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
2. Бег сгибая ноги назад.
3. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево.
4. Скачки на двух с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием («твист»).
5. Скачки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.
6. Ходьба на месте пружинящим шагом.

1. И.п. — сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 16 раз.  
2. И.п. — то же. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъемом ног. Повторить 2—4 раза.

3. И.п. — сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 8—16 раз.  
4. И.п. — упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 8 раз каждой ногой.

5. И.п. — лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 8 раз.

6. И.п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 8 раз.

7. И.п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 8—16 раз.

8. И.п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 8 раз.

9. И.п. — то же. Поднимание ног в сторону. Повторить 4—8 раз.

10-14. То же, что в 5—9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.

15.И.п. — сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 4—8 раз.

16.И.п. — то же. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища.

17.И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» — приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.

18.И.п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.

19.И.п. — лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 8 раз.

20.То же, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.

21. И.п. — лежа на спине. «Велосипед» — сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 16—32 раза.

22. И.п. — упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 4—8 раз.

23. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 8—16 раз.

### **Заключительная часть**

1. И.п. — стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 4—8 раз.

2. И.п. — то же, медленно поднять руки в стороны, вверх — вдох, опустить, расслабляя — выдох. Повторить 4 раза.

### **Список литературы**

1. Лисицкая Т. Ритмика/Пластика М., Физкультура и спорт, 1988 г.
2. Бикини фитнес Кладезь-букс, 2004 г.
3. Боголюбская М.С. Музыкально-хореографическое искусство в системе эстетического и нравственного воспитания. Учебно-методическое пособие М; ВНИЦ НТ и КИР, 1986 г.
4. Варшавская И. Я к вам лечу воспоминаньем, студия Пяти-па 2007 г. №1 (19)
5. Журова Н. Вся жизнь в танце Очень УМ. 2006 №3 (37)
6. Левин М. Гимнастика в хореографической школе М., Терра-спорт, 2001  
(русская театральная школа)
7. Беликова Е. Танцуем... streetjazz Танец –Модерн Студия Антре, 2004 №2  
(13)
8. Moonwalk , или лунная походка Майкла Джексона ИТАР – ТАСС, 1988  
Бретт Стюарт 300 подъемов корпуса через 7 недель М., ВНИЦ НТ и КИР, 2008