

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр «Фаворит» г. Перми

Принята
решением педагогического совета
МАУ ДО ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.



Утверждена
приказом директора МАУ ДО
ДЮЦ «Фаворит» г. Перми
№ 291 от «31» августа 2023г.
Т.В. Щелконогова

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«Ритмическая гимнастика»**
Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Суляева Яна Николаевна,
педагог дополнительного образования

г. Пермь, 2023

Пояснительная записка

Программа «Ритмическая гимнастика» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и реализуется в МАУ ДО «ЦДОД «Радуга» г. Перми.

Педагогическая целесообразность данной образовательной программы обусловлена эффективностью образования детей во многом зависит от состояния их здоровья. Мы живём во времена бурного развития современной и массовой гиподинамии, когда ребёнок волей-неволей становится заложником, быстро развивающихся технических систем (телевидения, компьютеры, сотовая связь и т.д.) – всё это приводит к недостатку двигательной активности ребёнка и отражается на состоянии здоровья подрастающего поколения. Современное образование стоит перед фактором дальнейшего ухудшения не только физического, но и психического здоровья детей. Чтобы внутренний мир, духовный склад детей был богатым, глубоким, а это по настоящему возможно лишь тогда, когда “дух” и “тело” находятся в гармонии, необходимы меры целостно развития, укрепления и сохранения здоровья учащихся. Определяющим фактором в системе сохранения и развития здоровья подрастающего поколения может стать валеологически обоснованный учебно-воспитательный процесс в школе.

Новизной программы будет являться многообразие применяемых видов ритмической гимнастики и возможность чередовать эти виды в зависимости от потребностей детей. Кроме того движения под музыку поддерживают на определенном уровне работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системы. Систематические занятия аэробикой позволяют снимать физическое утомление, вызванное учебной деятельностью.

Данная программа является наиболее **актуальной** на сегодняшний момент, так как, приходя в школу, ребенок имеет ограниченный запас двигательных навыков и имеет нарушения осанки и координации. Одни скованы, неподвижны, медлительны, другие - разболтаны и суетливы. Часто дети плохо держатся: гнутся, поднимают плечи, неправильно ставят ноги при ходьбе (носки внутрь). Необходимо создать условия для коррекции этих недостатков и обогащения запасов двигательных навыков детей, давая им специальные тренировочные упражнения. Дополнительное образование призвано исправить все данные недостатки.

Ритмическая гимнастика способствует правильному физическому развитию и укреплению детского организма. Развивается эстетический вкус, культура поведения и общения, художественно - творческая и танцевальная способность, фантазия, память, обогащается кругозор. Занятия по ритмической гимнастике направлены на воспитание организованной, гармонически развитой личности.

Каждый ребенок имеет индивидуальную форму развития и претендует на право, его сопровождения по индивидуальному маршруту. Не учащиеся должны адаптироваться к системе образования и воспитания, а программы и методы обучения должны принаравливаться к ребенку и формировать у него осознанную мотивацию к получению знаний и развитию собственного здоровья.

Программа составлена с учетом требований федеральных государственных стандартов и соответствует возрастным особенностям школьников. **Отличительная особенность программы** заключается в том, что занятия проходят по нескольким видам ритмической гимнастики (степ-аэробика, фитбол-аэробика, танцевальная аэробика, силовой тренинг, игры, стретчинг).

Данная программа составлена на основе программы оздоровительная аэробика, Кириченко С.Н. 2010-95с., проведена корректировка программы согласно ФГОС, запросам современного поколения.

В программе большое количество часов отводится на практическое выполнение заданий. В течение недели происходит чередование тем. Таким образом, разнообразие преподаваемого материала позволяет активизировать деятельность детей и поддержать интерес к аэробике.

Программа предназначена для педагогов дополнительного образования, может быть использована учителями физической культуры.

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации “Об образовании”. Это:

- гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;
- содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

Цель программы: формирование ценности здоровья, культуры здорового образа жизни личности обучающихся через занятия по ритмической гимнастике.

Достижение цели возможно через решение следующих **задач**:

- 1.**Обучить двигательным действиям, нацеленным на укрепление здоровья, развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма.
- 2.**Приобщить к самостоятельной организации занятий физическими упражнениями под музыку.
- 3.**Развить основные физические качества, координационные ориентационно - пространственные, временные, ритмические способности.
- 5.**Развить умение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами оздоровительной гимнастики, ритмической гимнастики с предметами, танцевальных упражнений.
- 6.**Воспитать личность обучающегося с установкой на здоровый образ жизни, способной к сотрудничеству в творческой деятельности.
- 7.**Формировать адекватную оценку собственных физических возможностей.

8. Формировать гражданскую идентичность у обучающихся.

Возраст детей, участвующих в реализации программы, 7 - 14 лет.

Возраст от 7 до 9 лет является младшим школьным возрастом. Этот период школьников сопровождается ростом стремления детей к достижениям и таким психологическим новообразованиям как умение учиться, понятийное мышление, внутренний план действия, рефлексия - интеллектуальная и личностная, новый уровень произвольности поведения, самоконтроль и самооценка, ориентация на группу сверстников. В возрасте 9 – 12 лет становятся более спокойными, умеют сосредоточиться на предмете и сохранять внимание на нём. Улучшается координация движений, быстрота реакции. Во время занятий уже можно требовать от них повторения каких – то элементов, добиваясь их совершенного исполнения. В этом возрасте дети легче всего добиваются успехов в скоростных упражнениях и видах спорта.

К 13 – 14 годам заканчивается формирование двигательного анализатора, что имеет огромное значение для формирования выносливости, ловкости, необходимых в трудовой деятельности. Происходит не только физическое созревание, но и формирование личности. Наблюдается интенсивный рост, окостенение скелета, совершенствование мускульного аппарата.

Сроки реализации программы - 3 года обучения.

Формы занятий.

Ведущей формой организации занятий является групповая. Наряду с групповой формой работы, во время занятий осуществляется индивидуальный подход к детям. Каждое занятие состоит из двух частей – теоретической и практической. Теоретическую часть педагог планирует с учётом возрастных, психологических и индивидуальных особенностей обучающихся. Теоретическая часть занятий включает в себя информацию о технике безопасности во время занятий, основах здорового образа жизни, о различных видах гимнастики, аэробики, танцах, играх. Практическая часть занятий предполагает обучение двигательным действиям аэробики, различным видам танцевальных движений, ритмической гимнастики с предметами, акробатики, подвижных игр; организацию обучающимися игровых программ,

Формы: беседы, игры, соревнования, конкурсы, дискуссии, викторины.

Классификация методов на основании дидактических задач (М.А.Данилов, Б.П. Есипов). В основу классификации положена последовательность приобретения знаний на конкретном этапе:

- а) приобретение знаний (беседа, диалог, рассказ, лекция, диспут, семинар, рассуждение и т.д.);
- б) формирование умений и навыков (приучение, режим, требования);
- в) применение приобретенных знаний;
- г) творческая деятельность (соревнования, турниры, конкурсы, игра и т.д.);
- д) закрепления (задания, упражнения, составление комплексов);
- е) проверки знаний, умений и навыков (тесты, мониторинг, анализ).

Эти современные методы воспитания эффективно использовать в целостной системе, чтобы сформировать полноценную личность, способную логично и

осмысленно действовать в различных ситуациях, принимать решения и контролировать себя.

Режим занятий.

Занятия проводятся в Центре «Радуга» 2 раза в неделю из расчета 144 учебных часа в год.

Ожидаемые результаты

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

По итогам реализации программы будут получены следующие результаты:

Предметные:

1. Выполнение основных двигательных действий для укрепления здоровья.
2. Владение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой.
3. Выполнение нормативов характеризующих уровень основных физических качеств.

Метапредметные:

1. Применение в повседневной жизни основных двигательных физических упражнений.
2. Самостоятельная организация занятий физическими упражнениями под музыку.
3. Проявление социальной активности: участие в проектах, соревнованиях, мероприятиях.

Личностные:

1. Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
2. Понимание причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать дальше в любой ситуации.
3. Повышение уровня гражданской идентичности.

Программа «Ритмическая гимнастика» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий.

Способы проверки результатов освоения программы

Диагностика проводится 2-3 раза в год входящая (сентябрь), промежуточная (декабрь, май), итоговая (май).

- Диагностика социальной активности творческого объединения (участие в конкурсах, выставках, проектах, социальных акциях),
- Карта педагогических наблюдений (мотивация к учебным занятиям, отношение к малой Родине, коммуникативные умения)
- Карта диагностики предметных знаний и умений на основе программного материала.

Учебно-тематический план программы

№ п/п	Раздел	1 год		2 год		3 год		Форма контроля
		теория	практика	теория	практика	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	-	2	-	2	-	Беседа
2.	Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика	6	20	6	44	6	44	Зачеты
3.	Танцевальная азбука	6	26	6	36	6	36	Зачеты
4.	Общая физическая подготовка	6	32	6	24	6	24	Мониторинг
5.	Силовой тренинг.	12	34	16	46	16	46	Мониторинг, соревнования
6.	Показательные выступления.			10	20	10	20	Концерты, соревнования
Всего		32	112	46	170	46	170	
Итого		144		216		216		

Содержание программы

1 год обучения

Цель: Мотивация к здоровому образу жизни обучающихся через занятия по аэробике.

Задачи:

1. Формировать основные знания, умения и навыки по аэробике;
2. Дать понятия о функциональных возможностях систем организма;
3. Приобщить к здоровому образу жизни.
4. Формировать гражданскую идентичность у обучающихся.

Планируемый результат.

Предметные

1. Знание основных элементов в ритмической гимнастике
2. Знание функциональных особенностей организма человека
3. Умение выполнять основные элементы ритмической гимнастики

Метапредметные

1. Умение организовать здоровьесберегающий режим дня
2. Знание государственной символики (герб, гимн, флаг)

Личностные

1. Осознание своей принадлежности к Российскому государству

Раздел 1. Вводное занятие

Теория

Общие правила техники безопасности на занятиях в спортивном зале. Что такое ритмическая гимнастика? Взаимосвязь питания с физическими нагрузками. Водный обмен в организме. Значение питьевого режима на занятиях.

Раздел 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Теория

Базовый этап. На этом этапе учащиеся овладевают базовыми двигательными действиями оздоровительной гимнастики, узнают общие понятия ритмической гимнастики, основы физического воздействия на организм, обучаются технике выполнения партерных упражнений, правилам составления соединений и комбинаций двигательных действий. Для чего нужна разминка и заминка. Партерная гимнастика. Ориентация в пространстве. Упражнения для позвоночника. Релаксация – восстановление.

Практические занятия

Занятия начинаются с разминки. Партерная гимнастика включает в себя упражнения на полу с использованием гимнастических ковриков, гимнастических матов или татами.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра;
- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;

- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для мышц шеи.

Наклоны, отжимания, упражнения на развитие мышц брюшного пресса, спины, ног, растяжку: «ёлочка», «паровоз», «солнышко», «лебедь», «лодочка», «змея», «кошечка», «пиноккио». Упражнения на гимнастических матах в движении: «котятa», «обезьянки», «партизаны», «каракатица». Упражнения для позвоночника: наклоны головы в стороны, повороты головы вокруг своей оси, вправо влево, вращение головой, вытягивание рук вниз и вперед перед собой, попеременное вытягивание плеч вверх и вниз, вращение позвоночника вокруг своей оси, волнообразное движение позвоночника, наклоны туловища влево и вправо.

Раздел 3 . Танцевальная азбука

Теория

Освоение техники основных базовых танцевальных шагов.

Практические занятия

Базовые шаги : марш (ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением, ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг), степ (приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату, приставные шаги с поворотом на право, на лево, кругом), дабл степ (два приставных шага), в – степ (шаг вперед – в сторону), кросс степ (скрестный шаг с перемещением вперед), бег, кик (махи ногами, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад), ни ап (подъем колена вверх), оупен степ(открытый шаг) – открытый шаг , стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую, ланч (выпад), на месте, с продвижением вперед, с различным сочетанием работы рук, мамбо (вариация танцевального шага мамбо), «Джек» (стопы ног врозь – в полуприсед, ноги вместе). Сочетание двух и более базовых шагов (от 2 до 4 тактов).

Примерные связки базовых шагов аэробики:

2 такта (восемь счетов) – 4 марша + 2 джек;

2 такта (восемь счетов) – 4 бега + ни;

2 такта (восемь счетов) – 4 скип;

2 такта (восемь счетов) – 4 ланч.

Базовые шаги аэробики с элементами (равновесие и продольный шпагат) на месте или с продвижением вперед, назад.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория

Техника выполнения упражнений с различными группами мышц. Техника выполнения упражнений с предметами и без предметов.

Практические занятия:

Разминка. Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с заданиями рук. Ходьба в сочетании с бегом. Повторный бег 15м. из различных исходных положений. Эстафеты с использованием гладкого бега, передачей мяча, преодолением препятствий, прыжками. Прыжки в длину с места, прыжки на

гимнастическую скамейку и спрыгивания с нее, перепрыгивания через препятствия. Прыжки вверх толчком двумя ногами.

Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании (на матах, скамейках). Заминка

Раздел 5. Силовой тренинг

Теория

Освоение и изучение техники силовой подготовки на занятиях. Овладение техникой основных упражнений для развития гибкости и подвижности суставов.

Практические занятия.

Развитие и формирование мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития динамической силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор «рамка», жим на одной ноге.

Упражнения для развития статической силы: упор углом ноги врозь, с поворотом на 180 градусов.

Прыжки, повороты: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, повороты на 180 градусов на одной ноге, прыжок ноги врозь с приземлением в шпагат.

Махи ног в сторону, вперед, назад.

Равновесие с захватом голени.

2 год обучения

Цель: Сохранение и совершенствование физических возможностей обучающихся средствами ритмической гимнастики.

Задачи:

1. Расширить двигательный опыт посредством усложнения ранее освоенных упражнений;
2. Ознакомить и разучить новым движениям с повышенной координационной сложностью;
3. Активизировать соревновательный процесс;
4. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.
5. Формировать гражданскую идентичность

Планируемый результат:

Предметные

Выполнение основных элементов аэробики

Освоение движений с повышенной координационной сложностью

Метапредметные

Применение упражнений по аэробике в домашних условиях

Соблюдение здоровьезберегающего режима дня

Личностные

Участие в районных и краевых конкурсах и соревнованиях

Активное участие в показательных выступлениях

Раздел 1. Вводное занятие

Теория

Общие правила техники безопасности на занятиях. Где я использовал летом те умения, которым научился на занятиях? Здоровье и его составляющие.

Раздел 2. Оздоровительная аэробика и партерная гимнастика

Теория:

Стабилизация базового этапа. Учащиеся совершенствуют базовые двигательные действия, выполняют партерные упражнения, исправляют ошибки и неточность выполнения двигательного действия.

Партерная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Дыхание и способы его восстановления.

Практические занятия

Упражнения для формирования правильной осанки: ходьба с грузом на голове, полуприседания и приседания (в обычных условиях, на гимнастической скамье, на рейке гимнастической скамейки)

Корректирующие упражнения на осанку из различных положений: лежа на спине, животе, сидя на пятках, стоя на четвереньках. Упражнения в вертикальной плоскости. Формирование правильной и красивой походки с предметами и без предметов, по отметкам, изменяя скорость ходьбы, под музыку. В партерной гимнастике упражнения на гимнастических матах в движении: «ладошки-башмачки», «балетница». Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы, сокращение и вытягивание стоп по очереди с

наклонами головы. Комплекс упражнений лежа на спине: «Велосипед», «Березка». Комплекс упражнений лежа на животе: «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка». Комплекс упражнений для растягивания мышц ног: «Чемоданчик» в парах, ноги по сторонам, «Бабочка» в парах, «Полушпагат», «Шпагат». Упражнение на отведение и приведение сидя в складочку. Упражнения направленные на гибкость позвоночника и мышц спины. Маховые движения положения сидя, лежа. Упражнения на координацию рук и ног, повороты головы, работы корпуса и рук. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра;
- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для мышц шеи.

продольный и поперечный шпагаты, поперечный шпагат с наклоном до касания грудью пола.

Раздел 3. Танцевальная азбука

Теория

Техника выполнения элементов танца. Правила выполнения разных видов шагов в танцевальной аэробике, правила комбинирования элементов танцевальной аэробики. Повторение техники базовых шагов. Овладение основной техникой базовых упражнений.

Практические занятия

Упражнения для развития музыкального темпа, ритма. Разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Базовые шаги : марш (ходьба на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали, ходьба с пружинным движением, ходьба с поворотом направо, налево, кругом, полный круг), степ (приставные шаги в сторону, по диагонали, зигзагом, по квадрату, приставные шаги с поворотом на право, на лево, кругом), дабл степ (два приставных шага), в – степ (шаг вперед – в сторону), кросс степ (скрестный шаг с перемещением вперед), бег, кик (махи ногами, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад), ни ап (подъем колена

вверх), оупен степ(открытый шаг) – открытый шаг , стойка ноги врозь, перенос тела с одной ноги на другую, ланч (выпад), на месте, с продвижением вперед, с различным сочетанием работы рук, мамбо (вариация танцевального шага мамбо). Сочетание двух и более базовых шагов (от 2 до 4 тактов). Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория

Гимнастика и её виды. Техника безопасности при выполнении упражнений с мячом, скакалкой, обручем, гимнастической палкой и фитболом. Акробатика. Техника безопасности на акробатике. Гимнастика как вид спорта. Повторение и закрепление умений, основанных на первом году обучения.

Практические занятия

Разминка: повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой, полуприседы, выпады, движения туловищем. Ходьба с высоким подниманием бедра, ходьба с заданиями рук. Ходьба в сочетании с бегом. Повторный бег 15м. из различных исходных положений. Эстафеты с использованием гладкого бега, передачей мяча, преодолением препятствий, прыжками. Прыжки в длину с места, прыжки на гимнастическую скамейку и спрыгивания с нее, перепрыгивания через препятствия. Прыжки вверх толчком двумя ногами.

Прыжки через скакалку различными способами: на двух ногах, поочередно. Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой. Вращение обруча на поясе. Упражнения с мячом в бросках, ловле и перепрыгивании мяча. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекуты на спину, упражнения в лазании и перелезании, кувыркание(кувырок вперед-из упора присев, кувырок назад- из упора присев), колесо (на матах, скамейках).

Общеразвивающие упражнения. Стойки: на правой(левой) ноге, левую, правую(правую) на носок; то же упражнение, но левую(правую) ногу в сторону. Упоры: стоя согнувшись; присев на правой(левой) ноге, левую(правую) в сторону. Выпад правой (левой) ногой. Равновесие на правой (левой) ноге. *Степ-аэробика*: базовые элементы без смены лидирующей ноги, со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов. Прыжки на фитболе: «Стульчик», «Складка», «Тачка», «Качалка», «Мостик», «Кран», «Маятник».

Упражнения для восстановления дыхания после физической нагрузки.

Раздел 5 . Силовой тренинг.

Теория

Освоение техники силовой подготовки на занятиях, в которой рассматривается значение силовой тренировки для оздоровления, улучшения телосложения.

Практические занятия

Развитие и формирование мышц спины, рук и плечевого пояса, мышц ног, мышц брюшного пресса.

Упражнения для развития динамической силы: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор «рамка», жим на одной ноге.

Упражнения для развития статической силы: упор углом ноги врозь, с поворотом на 180 градусов.

Прыжки, повороты: прыжок согнув ноги, прыжок ноги врозь, повороты на 180 градусов на одной ноге, прыжок ноги врозь с приземлением в шпагат.

Махи ног в сторону, вперед, назад.

Равновесие с захватом голени.

Силовые упражнения:

- упражнения для мышц спины;
- упражнения для плечевого пояса и рук;
- упражнения для мышц груди;
- упражнения для прямых мышц живота;
- упражнения для косых мышц живота;
- упражнение для мышц бедра, таза;
- упражнения для разгибателей бедра;
- упражнения для мышц передней поверхности бедра;
- упражнения для задней поверхности бедра.

Раздел 6. Показательные выступления.

Теория

Технология составления программ может быть следующей:

- выбор темы (образ);
- подбор музыкального произведения (музыкальное произведение должно совпадать с интересом спортсмена и стиля, отражать образ);
- поиск оригинальных движений, комбинаций, жестов в соответствии с музыкальным произведением, т. е. каждое движение, выражение, поворот должны соответствовать музыке;
- определение перемещений по площадке и подбор элементов сложности;
- подбор костюма.

Практика

Овладение техникой составления связок и комбинаций. Овладение указаниями, командами и символами – жестами, используемыми в ритмической гимнастике.

Разучивание танцевальных элементов, выполняемых в аэробном стиле. Многократные повторения, репетиции.

3 год обучения

Цель: Содействие самореализации и самосовершенствованию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

Задачи:

1. Совершенствовать навыки элементов оздоровительной гимнастики;
2. Формировать умение самостоятельно составлять комплексы по гимнастике;
3. Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
4. Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов.
5. Содействовать активной социальной активности, участию в проектах, соревнованиях, мероприятиях.

Предметные:

1. Выполнение основных двигательных действий для укрепления здоровья;
2. Владение умениями правильно выполнять двигательные действия и физические упражнения, предусмотренные программой.
3. Выполнение нормативов характеризующих уровень основных физических качеств.

Метапредметные:

1. Применение в повседневной жизни элементов оздоровительной аэробики
2. Самостоятельная организация занятий физическими упражнениями под музыку
3. Проявление социальной активности: участие в проектах, соревнованиях, мероприятиях.

Личностные:

1. Владение умениями планировать здоровьесберегающую жизнедеятельность.
2. Понимание причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать дальше в любой ситуации.
3. Повышение уровня гражданской идентичности.

Раздел 1. Вводное занятие

Теория

Общие правила техники безопасности на занятиях. Здоровый образ жизни и его составляющие. Выбор средств и методов оздоровления. Питание и физическая нагрузка. Питьевой режим до и после занятий. Самодиагностика. Поисково-исследовательская работа.

Раздел 2. Оздоровительная и партерная гимнастика

Теория

Этап совершенствования базовых двигательных действий.

Учащиеся овладевают правильной техникой базовых двигательных действий, повышают уровень физической подготовленности. Умеют правильно называть и показывать упражнения.

Оздоровительный и тренировочный эффект тренировки. Упражнения партерной гимнастики направлены на поддержание двигательной подвижности связок и суставов. Упражнения могут быть как активные, так и

пассивные, статические и динамические, комбинированные.
Совершенствование гибкости и подвижности в суставах .

Практические занятия:

Упражнения для развития и укрепления голеностопного сустава: сокращение и вытягивание стоп обеих ног с поворотами головы, сокращение и вытягивание стоп по очереди с наклонами головы. Комплекс упражнений лежа на спине: «Велосипед», «Березка». Комплекс упражнений лежа на животе: «Змейка», «Лягушка», «Самолетик», «Корзинка». Комплекс упражнений для растягивания мышц ног: «Чемоданчик» в парах, ноги по сторонам, «Бабочка» в парах, «Полушпагат», «Шпагат». Упражнение на отведение и приведение сидя в складочку. Упражнения направленные на гибкость позвоночника и мышц спины. Маховые движения положения сидя, лежа. Упражнения на координацию рук и ног, повороты головы, работы корпуса и рук. Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднятие, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Составление комплексов вместе с учителем и в группах. Усложнение координации движений. Упражнения и прыжки с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости и подвижности суставов:

- растягивание мышц задней поверхности голени;
- растягивание мышц передней поверхности бедра;
- растягивание мышц задней поверхности бедра;
- растягивание мышц внутренней поверхности бедра;
- для гибкости спины;
- для растягивания мышц живота;
- для растягивания боковой поверхности бедра и туловища;
- для растягивания сгибателей бедра (передней поверхности);
- для мышц шеи.

продольный и поперечный шпагаты, поперечный шпагат с наклоном до касания грудью пола.

Раздел 3 . Танцевальная азбука

Теория

Танцевальная аэробика и ее стили. Пластика. Техника выполнения элементов танца. Техника работы в танцевальном рисунке.

Практические занятия

Изучение и совершенствование исполнения техники элементов танцевальной аэробики, разучивание связок, блоков с использованием основных движений в танцевальном стиле.

Добавляются танцевальные элементы (присед, выпад, наклон и др.) в стиле «латино» и «фанк». Выполнение связки базовых шагов с продвижением в парах , тройках, шестерках. Воспитанникам предлагаются задания для самостоятельной работы.

Например: 1 такт (четыре счета) – 1 джек + ланч;
1 такт (четыре счета) 1 – ноги врозь; 2 – выпад (ланч); 3 – из выпада – подъем колена (ни); 4 – ноги вместе.

Затем придумать подобные задания самостоятельно.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Теория

Групповые виды ритмической гимнастики. Техника выполнения упражнений.

Практические занятия

Прыжки на одной, двух ногах вверх по ступенькам. Прыжки через скакалку (подъем колена, махи до угла 90 градусов). Выпрыгивания вверх с отягощениями (утяжелители на ноги), через препятствия. Упражнения с мячом, включающие элементы акробатики: переворот, перекаты, кувырок.

степ-аэробика: базовые элементы со сменой лидирующей ноги; сочетание маршевых и синкопированных элементов; сочетание маршевых и лифтовых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов с музыкальным и без музыкального сопровождения; составление самостоятельных комплексов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма.

Фитбол-аэробика: прыжки на мяче, передача фитбола друг другу, броски фитбола. Элементы акробатики: стойка на лопатках, мост, перекаты на спину, упражнения в лазании и перелезании, кувыркание(кувырок вперед-из упора присев, кувырок назад- из упора присев), колесо (на матах, скамейках).

Раздел 5. Силовой тренинг

Теория

Овладение упражнениями с резиновыми амортизаторами, эспандером, гантелями и на тренажерах. Комплексы упражнений и способы их составления.

Практические занятия

Комплекс №1- на развитие мышц груди: отжимание в упоре лёжа под различными углами, упражнения на тренажёре «Батерфляй», разводка с гантелями.

Комплекс №2- на развитие мышц спины: подтягивание на низкой перекладине, тяга вертикального блока, тяга горизонтального блока.

Комплекс №3- на развитие мышц рук: попеременный подъём гантелей на бицепс, жим гантели из-за головы, разгибание рук на трицепс у верхнего блока.

Комплекс №4- на развитие мышц плеч: подъём гантелей через стороны, попеременный подъём гантелей перед собой.

Комплекс №5- на развитие мышц пресса: скручивание туловища, подъём ног, подъёмы туловища, боковые наклоны стоя, вращение туловища стоя на тренажере «твист».

Комплекс №6- на развитие мышц ног: выпады с гантелями, приседание с весом в руках, махи ног с утяжелителями, махи ногой назад на полу, махи ногой в сторону лёжа на боку.

Упражнения на развитие динамической силы: сгибание и разгибание руки в упоре лежа на одной руке и ноге. Из и. п. упор лежа на согнутых руках полукруг ногами.

Упражнения на развитие статической силы: в упоре «углом» повороты на 360 градусов, в упоре «углом» ноги врозь поворот на 360 градусов.

Прыжки, скачки, повороты: прыжок, выпрямившись с поворотом на 360 градусов с приземлением в продольный шпагат, толчком одной левой (правой) ногой прыжок согнув правую (левую) ногу вперед.

Раздел 6. Показательные выступления.

Теория

С целью развития творческих способностей обучающихся можно предлагать задания для самостоятельной работы. Например, для использования частоты новых движений дать задание. Затем придумать подобные задания самостоятельно. То же можно осуществить на примере базовых шагов аэробики и упражнений на развитие координации с последующим усложнением.

Практика

Подготовка к выступлениям. Выступления обучающихся на мероприятиях районного и городского уровня.

Методическое обеспечение

Даная программа предполагает использование спортивного инвентаря:

- гимнастические коврики
- гимнастические мячи
- гимнастические обручи
- гимнастические маты
- скакалки
- мячи большие резиновые (фитбол)
- степ-платформы

- музыкальный центр
- гантели
- эспандеры

Литература

1. Бабенкова Е.А, Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие [Текст] / Е.А. Бабенкова - М: Астрель, 2006. – 208 с.
2. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика: программа, планирование, разработки занятий. С.Н. Кириченко.- Волгоград: Учитель, 2010.- 95с.
3. Матвеев А.П., Физическая культура 1-4 классы [Текст] / А.П. Матвеев – М: Просвещение, 2009. – 32 с.
4. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации. А.Н.Каинов. – Изд.2-е.-Волгоград:Учитель, 2014.-167с.
5. Пензулаева Л.И., Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики [Текст] / Л.И. Пензулаева – М: Мозаика-Синтез, 2010. – 128 с.
6. Буйлова Л.Н. Технология разработки и оценки качества дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ: новое время – новые подходы. Методическое пособие .- М.:Педагогическое общество России, 2015. – 272с.
7. Турлова Л.В., Программа по дисциплине «Ритмика» [Текст] / Л.В. Турлова – Троицкое, 2008. – 12 с.

Интернет-ресурсы.

1. www.minifit.ru/articles/show-34htm
2. <https://infourok.ru/material.html?mid=80849>
3. <https://www.b17.ru/artikle/2513/>
4. Paidagogos.com/?p=94
5. www.jv.ru/video/course/24
6. [www.7ya.ru/articie/Fizicheskoe - razvitie - zdorove – podrostka/](http://www.7ya.ru/articie/Fizicheskoe-razvitie-zdorove-podrostka/)

