

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «МЕТАЛЛУРГ» Г.О. САМАРА



Принята
На методическом совете
«30» августа 2019 г.
Протокол № 1



«Утверждаю»
Директор ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
«30» августа 2019 г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
«Грация»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 7-13 лет

Разработчики программы:
Морозова Т.Л.

Самара, 2019

Содержание

1	Пояснительная записка	2
	– цель и задачи программы	4
	– формы, методы и педагогические технологии	4
	– ожидаемые результаты	8
	– формы контроля и диагностики результатов	10
	– воспитательная работа	11
	– работа с родителями	11
2	Учебно-тематический план	12
3	Содержание деятельности	12
4	Дидактическое обеспечение	15
5	Материально-техническое обеспечение	15
6	Литература	15
7	Приложения	

Пояснительная записка

Термин "аэробика" происходит от слова аэробный, что значит кислородный (от греческого слова "аэро" - воздух и "биос" - жизнь), впервые был введен доктором К. Купером, известным американским специалистом в области массовой физической культуры. Позднее в США и Европе аэробика стала развиваться по разным направлениям - аэробические танцы, аэробная гимнастика, аэробика Джейн Фонды, степ-аэробика, шейп-аэробика и другие. По содержанию все эти направления незначительно отличаются друг от друга, а по сути они объединены в одну форму проведения занятий такого рода - ритмическую гимнастику, которая широко используется как средство физического воспитания.

Ритмическая гимнастика – это комплексы несложных общеразвивающих упражнений, которые выполняются, как правило: без пауз для отдыха, в быстром темпе, определяемой современной музыкой. Ритмическая гимнастика (известна также под названием аэробика) используется в оздоровительных целях. Аэробные упражнения относятся к таким видам физической нагрузки, когда необходимо наличие кислорода в течение продолжительного времени. Они предъявляют организму требования, заставляющие его увеличивать потребление кислорода. В результате происходят благоприятные изменения в легких, сердце и сосудистой системе. Можно сказать, что регулярные занятия аэробикой повышают способность организма пропускать воздух через легкие, увеличивают общий кровоток, причем кровь эффективнее осуществляет одну из своих основных функций - транспорт кислорода. Главную притягательность ритмической гимнастики составляет ее основная особенность — музыка, подчинение движений ее ритмам. Музыкальные ритмы облегчают выполнение упражнений, подавляют утомление, усиливают удовольствие от игры мышц, создают особый, радостный настрой. Немаловажным является развитие музыкальных способностей и координации движений. А также то, что традиционно присуще гимнастике – гармоничное развитие мышц и в связи с этим приобретение правильной осанки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., Приказом «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 29.08.2013г., Постановлением «Об утверждении СанПиН «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Приложением к письму Минобрнауки Самарской области «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 03.09.2015г.

Программа «Грация» имеет физкультурно-спортивную направленность, реализуется с 2006 года и рассчитана на 2 года обучения для детей от 7 до 13 лет. Учебная нагрузка 1 года обучения составляет 4 часа в неделю – в год 144 часа, занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В группе 1 года обучения не более 15 занимающихся. Учебная нагрузка 2 года обучения составляет 6 часов в неделю – в год 216 часов, занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. В группе 2 года обучения не более 12 занимающихся.

При комплектовании групп учитывается возраст детей: так в одну группу набираются дети с разницей в возрасте не более одного года.

Комплектование в группы детей одного возраста позволяет строить занятия соответственно с их возрастными особенностями, определить методику проведения занятий, подход к распределению нагрузки.

Программа составлена таким образом, чтобы занимающиеся постепенно привыкали к непрерывной нагрузке и выдерживали ее без особого напряжения. В первый год обучения работа направлена в основном на оздоровление и развитие пластики, умение преодолевать трудности в связи с нагрузками на слабые неокрепшие мышцы. На второй год обучения увеличивается время на растяжку, увеличивается нагрузка на все группы мышц, темп музыки становится быстрее.

Уроки ритмической гимнастики – помогут сохранить живой интерес девочек к движениям под музыку приведет их к более регулярным и серьезным занятиям, облегчит их социальную адаптацию в обществе.

Программа включает в себя несколько разделов:

Раздел «Игроритмика» является основой для развития чувства ритма и двигательных способностей занимающихся, позволяющих свободно, красиво и координационно правильно выполнять движения под музыку, соответственно ее структурным особенностям, характеру, метру, ритму, темпу и другим средствам музыкальной выразительности. В этот раздел входят специальные упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.

Раздел «Игрोगимнастика» служит основой для освоения ребенком различных видов движений. В раздел входят строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Игротанцы направлены на формирование у учащихся танцевальных движений, что способствует повышению общей культуры ребенка. Танцы имеют большое воспитательное значение и доставляют эстетическую радость занимающимся. В этот раздел входят: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений и такие танце-важные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

В разделе «Танцевально-ритмическая гимнастика» представлены образотанцевальные композиции, каждая из которых имеет целевую направленность, сюжетный характер и завершенность. Физические упражнения, входящие в такую композицию, оказывая определенное

воздействие на занимающихся, решают конкретные задачи программы. Все композиции объединяются в комплексы упражнений для детей различных возрастных групп.

Раздел «Игропластика» основывается на нетрадиционной методике развития мышечной силы и гибкости занимающихся. Здесь используются элементы древних гимнастических движений и упражнения стретчинга, выполняемые в игровой сюжетной форме.

Использование данных упражнений, кроме радостного настроения и мышечной нагрузки, дают возможность ребенку вволю покричать, погримасничать, свободно выражая свои эмоции, обретая умиротворенность, открытость и внутреннюю свободу.

Цель и задачи программы

Цель: Формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, содействие гармоничному развитию физических, эстетических и нравственных качеств детей посредством занятий ритмической гимнастикой.

Воспитательные задачи:

- воспитывать аккуратность, ответственность, потребность в личной гигиене девочек;
- воспитывать культуру поведения в обществе;
- воспитывать отзывчивость, коммуникабельность, чувства товарищества и взаимовыручки;
- воспитывать эмоционально-ценностное отношение у обучающихся к окружающей действительности.

Обучающие задачи:

- обучить детей основным правилам здорового образа жизни;
- обучить ритмично, двигаться в соответствии с различным характером музыки;
- обучить детей правильно распределять нагрузку на различные группы мышц;
- обучить детей приемам самоконтроля.

Развивающие задачи:

- формировать потребность в систематических занятиях ритмической гимнастикой;
- способствовать укреплению здоровья детей;
- развивать координацию движений;
- развивать чувство ритма, пластичность;
- развивать познавательные творческие и двигательные способности детей.

Формы, методы и педагогические технологии

Основные методы, используемые при проведении занятий аэробикой

Музыка определяет ритм и темп движения. Необходимо подбирать музыку к определенным комплексам упражнений или, наоборот, к имеющейся фонограмме, подбирать упражнения с соответствующим ритмом и темпом. Для поддержания интереса к урокам аэробики тренеру необходимо соблюдать определенную стратегию обучения и усложнения танцевальных программ в соответствии с двигательным опытом, подготовленностью и возрастом занимающихся. В связи со сказанным, при проведении занятий аэробикой широко применяются специфичные методы, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений.

К ним относятся:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.
5. Метод "Калифорнийский стиль".

Рассмотрим особенности реализации этих методов.

Метод музыкальной интерпретации широко используется при построении танцевальных композиций в аэробике. В его реализации можно выделить два подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй - с вариациями движений в соответствии с изменениями в содержании музыки. В основе первого подхода лежит составление упражнения на заданную музыку с учетом содержания, формы, ритма, динамических оттенков, т.е. конструирование упражнения с учетом основ музыкальной грамоты. Наиболее "удобным" для выполнения многих упражнений является музыкальный размер 2/4 или 4/4. Можно составить упражнение, в котором каждое движение выполняется на одну или несколько долей такта, но при этом нужно, чтобы начало и окончание упражнения совпало с музыкальным тактом или музыкальной фразой. Чаще всего в аэробике составляют упражнения на 2 или 4 счета. Но могут быть и более сложные упражнения на 8-16 счетов. При определении количества повторений каждого упражнения нужно, чтобы переход на новое движение был произведен в соответствии с "музыкальным квадратом". Например, упражнение составленное на 4 счета, нужно повторить 8 (16) раз для того, чтобы окончание движения совпало с относительно законченным музыкальным фрагментом - музыкальным предложением или музыкальным периодом. Сильные и слабые доли такта могут сопровождаться определенными движениями (хлопки, прыжки, притопы и т.п. лучше выполнять на акцентированные сильные доли такта).

Реализация второго подхода собственно и является методом музыкальной интерпретации. Надо скомпоновать подобранные упражнения в соответствии с музыкальной темой. Во время припева (если такой

присутствует) можно выполнять одинаковые композиции. При звучании куплета можно использовать разные наборы упражнений, а можно аналогичные но с небольшим изменением ритма, движений рук, изменение амплитуды движений.

Метод усложнений - так в аэробике называется определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Если разучивается упражнение, содержащее движения одной частью тела (например, один из вариантов аэробного шагов - скрестный шаг), то целостное действие первоначально может быть разделено на составные части (1-е упражнение: шаг правой в сторону, шаг левой скрестно назад, шаг правой на месте, приставить левую в исходное положение. 2-е упражнение: приставные шаги в сторону, вправо и влево), которые выполняются как самостоятельные упражнения, а потом соединяются. Усложнение простых по технике упражнений может осуществляться за счет разных приемов:

- изменение темпа движения (сначала каждое движение выполняется на 2 счета, а затем на каждый);
- изменение ритма движения (например, вариант ходьбы: "1"-шаг правой, "2" - шаг левой, "3-4" - шаг правой. Для того чтобы занимающиеся лучше усвоили этот ритм движения можно применить подсказку - "быстро - быстро - медленно");
- добавление новых движений в ранее изученные комбинации (например, скрестный шаг в сторону закончить подъемом колена вперед);
- изменять технику выполнения движения (например, выполнение подъема колена сочетать с прыжком);
- изменение направления движения (какой то одной части тела или перемещения в пространстве);
- изменение амплитуды движения;
- сначала разучить упражнение по частям, а затем объединить в одно целое, что и будет являться усложнением по отношению к первоначальному разучиванию.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий. Кроме названных могут быть использованы и другие приемы усложнений упражнений.

Применение метода усложнений характерно для урока аэробики и позволяет занимающимся овладеть правильной техникой каждого упражнения.

Метод сходства используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление перемещений или стиль движений (например, подбираются упражнения, в которых преобладающей темой является движение вперед и назад). Такой комплекс может состоять от 2 и более упражнений. В

зависимости от уровня подготовленности занимающихся переход на каждое последующее упражнение может быть медленным или более быстрым (количество повторений каждого упражнения планируется с учетом его длительности - 2, 4, 8 счетов и координационной сложности, но так, чтобы переход осуществлялся в соответствии с "музыкальным квадратом").

Метод блоков проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных упражнений в хореографическое соединение. В зависимости от уровня подготовленности занимающихся и сложности движений каждое из подобранных для "блока" упражнений может повторяться несколько раз (2, 4), а затем переходят к следующему упражнению. Более сложным является соединение упражнений в блок без многократных повторений одних и тех же движений. Как правило в блок подбирают четное количество упражнений (например, упражнение №1, 2, 3, 4). Такой блок может повторяться в уроке несколько раз в стандартном варианте или в него можно вводить изменения (варьировать порядок упражнений: 1, 3, 2, 4 или 3, 1, 4, 2 и др.; изменять ритм или способ выполнения как отдельных упражнений, так и всего блока; можно использовать ускорение или замедление отдельных движений, выполнять их на шагах, прыжках, беге; менять темп). Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения упражнений, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

Метод "Калифорнийский стиль" фактически является комплексным проявлением требований к изложенным выше методам. Перед выполнением блоков, каждое упражнение разучивается постепенно (метод усложнения), и затем основные упражнения объединяются в блоки и выполняются с перемещением в разных направлениях (с поворотами, по "квадрату", по кругу, по диагонали). Каждому упражнению тренер должен стараться придать танцевальную окраску. Для этого упражнение может быть дополнено разнообразными движениями руками, хлопками, а также притопами, подскоками и т.д. Все упражнения должны согласовываться с музыкой.

Педагог, реализующий данную программу, используют в своей деятельности **педагогические образовательные технологии:**

Здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья всех участников – взрослых и детей. Огромное значение в работе детских объединений имеет обучение здоровому образу жизни, активной жизни, активной жизненной позиции, приема саморегуляции и закаливания, психорегулирующей тренировке и двигательным навыкам на основе учета индивидуальных законов развития.

Технологии личностно-ориентированного обучения - в центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и

использовать субъективный опыт каждого воспитанника, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности.

Технология развивающего обучения является дополнением личностно-ориентированного обучения. Его цель – создание условий для развития психологических особенностей: способностей, интересов, личностных качеств и отношений между людьми; при котором учитываются и используются закономерности развития, уровень и особенности индивидуума.

Технология сотрудничества – это технология совместной развивающей деятельности взрослых и детей, скрепленной взаимопониманием, проникновением в духовный мир друг друга, совместным анализом хода и результата этой деятельности.

Технология КТД – это способ яркой, наполненной трудом и игрой, творчеством и товариществом, мечтой и радостью жизни, в то же время основное воспитательное средство. Этот метод используется при проведении проектов в п/к, при составлении новых танцевальных программ воспитанниками.

Формы проведения занятия

Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде: объяснений, бесед, демонстраций иллюстраций, плакатов и таблиц. Практические занятия проводятся в виде: тренировок, личных показов педагогом движений, комбинаций, выполнения упражнений, отработки различных движений, открытых и контрольных уроков, участия в конкурсах, концертах и творческих отчетах.

В организации занятий можно выделить следующие этапы:

1. Организационная часть.
2. Показ упражнений нового комплекса.
3. Повтор силовых упражнений.
4. Закрепление элементов аэробики.
5. Растяжка (стретчинг).
6. Прыжки.
7. Подведение итогов.

Задание на дом.

Ожидаемые результаты

Предметные

По окончании обучения учащиеся должны *знать*:

- названия элементов аэробики;
- основные правила личной гигиены;
- основы здорового образа жизни;

- правила техники безопасности;
- уметь:*
- двигаться в такт музыки;
 - овладеть движениями аэробики и силовыми упражнениями;
 - овладеть основами хореографии;
 - выполнять танцевальные комплексы;
 - выполнять танцевальные упражнения с дополнительными атрибутами (камpanами);
 - принимать участие в конкурсах;
 - доводить начатое дело до конца;
 - бережно относиться к своему здоровью;
 - нормы поведения в быту и обществе;
 - культуру общения.

Личностные результаты

По окончании курса обучения у обучающихся должны сформироваться следующие личностные результаты:

- готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности;
- социальные компетенции, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими;
- владение социальными нормами и правилами поведения, ценностные ориентиры, толерантность по отношению к другим;
- развитие творческого мышления.

Метапредметные результаты

По окончании курса обучения у учащихся должны сформироваться следующие универсальные учебные действия (УУД):

- Познавательные УУД (умение анализировать, сравнивать, выделять отличия и т.д.; умение ориентироваться в потоке учебной информации, осмысливать и усваивать ее, осуществлять поиск недостающей информации; умение выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; умение осуществлять рефлекссию процесса деятельности и ее результатов).
- Личностные УУД (положительное отношение к учению, к познавательной деятельности, желание приобретать новые знания и умения, совершенствовать имеющиеся; осознавать свои трудности и стремиться к их преодолению; осваивать новые виды деятельности; участвовать в творческом, созидательном процессе; осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий,

поступков; осознание себя как гражданина, как представителя определённого народа, определённой культуры, интерес и уважение к другим народам).

– Коммуникативные УУД (умение слушать и понимать педагога и своих товарищей; умение планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, взаимно контролировать действия друг друга; умение договариваться, вести дискуссию, презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде).

– Регулятивные УУД (умение принимать и выполнять поставленную задачу; умение планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей; умение осуществлять самоконтроль в процессе запланированной деятельности; умение анализировать свои эмоциональные состояния, возникающие в результате деятельности и оценивать их влияние на свое душевное равновесие).

Итогом воспитательной работы является: Формирование у обучающихся эмоционально-ценностного отношения к окружающей действительности, понимание детьми ценности человеческой жизни, справедливости, бескорыстия, уважения человеческого достоинства, доброжелательности, способности к сопереживанию.

Формы контроля и диагностики результатов

При работе по данной программе предусмотрены следующие формы контроля:

1 этап – предварительный контроль для определения начальной подготовленности обучающегося, при поступлении ребенка в секцию проверяются физические данные, уровень подготовленности, гибкость, пластичность, с помощью выполнения упражнений и проведения анкетирования.

2 этап – текущий контроль проводится для определения уровня усвоения содержания программы. Проводится в середине года с целью определения уровня физического развития. Формы контроля: наблюдение, индивидуальные задания, выполнение танцевальных комплексов, участие в конкурсах, концертах.

Итоговый контроль - диагностирование уровня качества образованности и развития, учащихся в соответствии с поставленной целью, т.е. анализ знаний, умений. Форма контроля: концерты, конкурсы, смотры, открытые и контрольные уроки.

Личностные изменения воспитанников диагностируются с помощью следующих методик:

- методика исследования познавательной активности (из опросника Юркевич «Страна Вообразия»);
- социометрическое изучение межличностных отношений в детском коллективе Лутошкин А.Н.;
- тест «Ценности» Рыжанова Л.И. Баранова О.Н.;

- диагностика интересов.

Кроме этого педагог проводит анкетирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в детском объединении.

Воспитательная работа

В основу воспитательной системы детского объединения положены такие концептуальные подходы как добровольность, личностная направленность воспитания, самоопределение, реализм целей воспитания.

Воспитательный процесс строится так, чтобы каждый ребенок в любом деле находил свое место, значимое для себя и окружающих. В основе взаимодействия и общения педагога с детьми лежат такие принципы, как:

- доброжелательность и открытость;
- доверие и уважение;
- равенство всех участников;
- ориентация не на победу, а на участие (именно оно дает почувствовать прелесть соревнования и позволяет порадоваться ему от души);
- «знаю и люблю, люблю и знаю».

Наиболее значимым для педагога в процессе воспитания является достижение сознательного отношения каждого воспитанника к своему здоровью, собственному развитию, к возникновению у него внутренней потребности достичь наилучших результатов.

В коллективе детского объединения создана атмосфера доброжелательности, взаимопомощи, бескорыстия, здоровой критики, соревнования.

Системообразующим видом деятельности, способствующим формированию воспитательной системы детского объединения являются занятия аэробикой, которые включают в себя танцевальные и физические упражнения, на основе которых выстроен целый круг традиционных дел воспитанниц («День рождения – праздник детства», «Новогодний калейдоскоп», и т.п.) Девочки с интересом выступают на конкурсах, концертах в клубах, школах, и площадках района, города. Заметными событиями в коллективе детей являются беседы. Их проведение носит системный характер. Большинство из них объединено в единый цикл «Поговорим о воспитанности», «Для чего человеку зеркало», «Культура поведения», «Человеческие взаимоотношения» и т.д. В их подготовке участвуют дети, которые рассказывают о различных ситуациях и разыгрывают сцены из своей жизни. Значимо то, что в своем коллективе дети чувствуют себя комфортно, стараются познать себя и окружающих, помочь друг другу, учатся общению, стремятся достичь лучших результатов.

Работа с родителями

Родители принимают активное участие в работе детского объединения:

- родительские собрания;
- посещение занятий детей;
- индивидуальная работа с родителями (беседы, консультации, рекомендации);
- показательные выступления для родителей;
- помощь родителей в подготовке и проведении конкурсов, концертов и т.п.

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов					
		1 год обучения			2 год обучения		
		теор	прак	всего	теор	прак	всего
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2		2	2		2
2	Основы здорового образа жизни человека	2		2	2		2
3	Основы личной гигиены и закаливание	2		2	2		2
4	Режим дня и правильное питание	2		2	2		2
5	Формирование правильной осанки	1		1	1		1
6	Общефизические упражнения	1	39	40	1	49	50
7	Упражнения для формирования силы и выносливости	1	11	12	1	18	19
8	Упражнения для формирование правильной осанки и растяжка	1	11	12	1	23	24
9	Танцевальные упражнения	1	31	32	2	48	50
10	Постановочно-репетиционная работа		29	29		44	44
11	Участие в конкурсах, концертах, и показательных выступлениях		8	8		18	18
12	Итоговое занятие		2	2		2	2
	ИТОГО:	13	131	144	14	202	216

Содержание деятельности

1. Вводное занятие

Знакомство. Правила внутреннего распорядка, расписание занятий. Обсуждение содержания занятий. Соблюдение дисциплины в ходе занятий. Обязательное выполнение разминки. Соответствие спортивной одежды и обуви тренировочным занятиям. Участие в занятиях только при хорошем

самочувствию. Соблюдение правил безопасности на занятиях ритмической гимнастикой, правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, правил поведения в общественных местах и т.п.

История развития ритмической гимнастики. Современные веяния аэробики.

2. Основы здорового образа жизни человека

Основы здорового образа жизни. Умение ориентироваться в ситуациях, которые могут представлять опасность для здоровья. Правила самовоспитания, умение общаться с другими людьми.

Объем двигательной активности подростка. Утомляемость. Средства восстановления работоспособности. Самоконтроль и профилактика травматизма.

3. Основы личной гигиены и закаливание

Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Предметы общего и индивидуального (личного) пользования. Гигиенический уход за кожей лица, рук, тела, ног (обзор). Аккуратность. Опрятность, Уход за одеждой, обувью. Последствия невыполнения гигиенических норм.

Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличение сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания, гигиенические основы закаливания, Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями - важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

4. Режим дня. Правильное питание

Общие требования к режиму дня, питанию и отдыху при регулярном занятии физическими упражнениями. Взаимодействие витаминов, минералов, белков, углеводов, жиров и их влияние на организм человека. Необходимость соблюдения правил и режима питания для оптимального развития организма и укрепления здоровья.

5. Формирование правильной осанки

Осанка при стоянии и ходьбе. Форма спины. Форма грудной клетки. Влияние общеразвивающих физических упражнений и занятий ритмической гимнастикой на укрепление мышц тела при формировании правильной осанки.

Практические занятия: Самообследование осанки. Проверка плоскостопия.

6. Общефизические упражнения

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

- упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги)
- упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед)
- упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу)

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

- упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения)
- упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи)
- упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием)
- упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных
- движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину)

3. Упражнения на растягивание:

- в полуприседе для задней и передней поверхности бедра
- в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра
- в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины
- стоя для грудных мышц и плечевого пояса

4. Ходьба:

- размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.)
- сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными).
- ходьба с хлопками
- ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу)
- основные шаги и их разновидности, используемые в аэробике

5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

6. Подскоки и прыжки:

- на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны)
- с переменной положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд)
- сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

7. Упражнения для формирования силы и выносливости

Силовые упражнения: отжимания, приседания, упражнения на пресс особенно для ног и спины, выполняются каждое занятие на коврике, Березка, полушпагат, прыжки на скакалке.

Упражнения для формирование правильной осанки и растяжка

Выполнение позиций у станка, работа с корпусом тела. Формирование осанки, подтянутости, грациозности. Выполнение позиций с подтянутым корпусом.

9. Танцевальные упражнения

Разучивание основных движений танца, постепенное их усложнение, последовательное освоение новых танцевальных программ. Изучение танцев, владение ритмом, синхронностью, танцы с кампанам.

Повторение ранее пройденного.

10. Постановочно-репетиционная работа

Изучение и выполнение основных элементов сценического движения, особенности пластики. Постановка и репетиция танцевальных движений и танцев в целом, танцев с кампанам. Овладение разнообразными стилями и манерами исполнения танцев, сложностью темпов и ритмикой.

11. Участие в конкурсах, концертах, и показательных выступлениях

Выступления на конкурсах, утренниках, концертах, фестивалях современного танца, показательные выступления в перерывах «Веселых стартов», спортивных выступлениях.

12. Итоговое занятие

Выявление соответствия уровня знаний, умений и навыков, учащихся планируемым результатам образовательной программы. Итоговое занятие может быть проведено в форме обычного урока, участия в конкурсах, творческих отчетах работы клуба и т.д.

Дидактическое обеспечение

Для успешного ведения учебного процесса используются следующие дидактические материалы:

- учебные пособия для учеников (плакаты, таблицы, тесты, журналы и т.п.);
- учебные пособия для педагога;
- фото, аудио-видео записи, диски.

Материально-техническое обеспечение

1. Оборудованный зал (помещение с зеркалами, станками).
2. Магнитофон с набором аудиокассет.
3. Ковровое покрытие.
4. Коврики, скакалки.
5. Одежда для занятий, обувь.
6. Костюмы для выступлений, кампаны.

Литература

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/д, 1999.
2. Белухин Д.А. Основы личностно-ориентированной педагогики. – М.: Воронеж, 1999.
3. Буренина А.И. Ритмическая мозаика. Санкт-Петербург, 2000

4. Василькова Ю.В., Василькова Т.А. Социальная педагогика. – М.: Изд. Центр Академия, 2000.
5. Веденеева И. Будь молодой и грациозной. – М.: Академия, 1999.
6. Воронов В.В. Педагогика школы в двух словах. – М.: Рос. пед. агентство, 1997.
7. Годик М. Стретчинг. – М.: Физкультура и спорт, 1992.
8. Ковалев А.Т. Психология личности. – М.: Просвещение, 1965.
9. Практическая психология образования /Под редакцией Дубровиной И.В.. – М.: ТЦ Сфера, 1997.
10. Рахматшаева В.А. Психология взаимоотношений, книга для учителя. – М.: Просвещение, 1996.
11. Слостенин В.А. Педагогика. – М.: Школа-Пресс, 1997.
12. Фирилева Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Са-фи-дансе». Танцевально-игровая гимнастика для детей. – СПб; «Детство –ПРЕСС», 2000.
13. Физкультурно-оздоровительная группа. /Под редакцией Тусалова А.Х.. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
14. Что может ваш ребенок. – физкультурная библиотека родителей / составитель Тубос В.П. – М.: Физкультура и спорт, 1997.
15. Учебное пособие №1 Показатели веса и роста здоровых детей и их допустимые отклонения.
16. Учебное пособие №2 Тест на гибкость.
17. Учебное пособие №3 Комплексы упражнений.