

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Дом детского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждена
Приказом директора ДДТ
№ 43-ОД
от «30» августа 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Формула движения»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 2 года

Автор – составитель:
Михалева Азалия Наилевна
педагог дополнительного образования

Гремячинск, 2023

Паспорт программы

Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формула движения»
Направленность программы	художественная
Вид деятельности по программе	Ритмическая гимнастика
ФИО. педагога, реализующего программу	Михалева Азалия Наилловна
Год разработки программы	2023
Срок реализации программы	2 года
Год реализации программы	2023-2025
Где, кем и когда принята и утверждена программа	Принята на заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. Утверждена приказом директора ДДТ № 43-ОД от «30» августа 2023 г.
Информация о рецензии	Рецензия №5 от 23.05.2023 г. Рассмотрена на заседании методического совета 23.05.2023г. Рецензент – Максимова А.П.
Целевая группа	Обучающиеся 7 -10лет
Уровень сложности программы	Ознакомительный (стартовый, базовый)
Цель программы	Формирование ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом, как условию здорового образа жизни
Количество часов в неделю/ в год	Количество часов в неделю: 6 часов в неделю. В год – 216 ч.
Краткое содержание программы	Программа способствует развитию и самореализации личности, раскрытию её творческого потенциала через занятия ритмикой. Занятия помогают развить двигательную активность обучающихся, стремление к здоровому образу жизни, формируют уверенность в себе, навыки общей культуры

Структура программы:

Титульный лист. Паспорт программы.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы:

- 1.1. Пояснительная записка.
- 1.2. Цель и задачи программы.
- 1.3. Содержание программы: Учебный план. Содержание учебного плана.
- 1.4. Планируемые результаты.
- 1.5. Оценочные материалы.
- 1.6. Формы аттестации.

2. Комплекс организационно – педагогических условий:

- 2.1. Условия реализации программы.
- 2.2. Методические материалы.
- 2.3. Список литературы. Интернет – ресурсы.
- 2.4. Календарный учебный график.

1. Комплекс основных характеристик программы:

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Формула движения**» модифицированная, художественной направленности.

Данная программа направлена на приобщение детей к музыкально-ритмической деятельности, на укрепление здоровья детей, на развитие навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, на формирование морально–волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, здоровья.

Актуальность

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников и ориентации на здоровый образ жизни.

Физкультурно-спортивная направленность является одним из важных направлений дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития обучающихся, созданию положительной мотивации к здоровому образу жизни. Программа предполагает обучение ритмической гимнастике с элементами аэробики.

Ритмическая гимнастика –это комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом.

Ритмическая гимнастика относится к оздоровительным видам гимнастики, главное назначение которых состоит в том, чтобы укреплять здоровье человека, поддерживать на высоком уровне его физическую и умственную работоспособность. Эффективность ритмической гимнастики заключается в ее разностороннем воздействии на опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы организма человека. Она способствует нормальному функционированию, как отдельных органов, так и организма в целом. Высокая двигательная активность учащихся под ритмичную музыку создают радостное, приподнятое настроение, заряжает положительной жизненной энергией.

Известно, что обучающиеся школьного возраста очень подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны. Дети не умеют координировать движения рук, ног, туловища, что приводит к появлению ненужных, лишних движений. У них не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают. В процессе учебных занятий у школьников происходит снижение работоспособности,

ухудшается внимание, память, в результате длительного поддержания статической позы нарушается осанка. Данная программа успешно решает эти проблемы. Программа предполагает упражнения, которые развивают у учащихся ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве и другие качества. На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечно-сосудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма.

Ритмическая гимнастика – это командный вид спорта, где без чувства локтя не обойтись. Взаимопонимание должно быть с полувзгляда. На занятиях ритмикой развиваются коммуникативные навыки обучающихся, они учатся общению со сверстниками, находясь в близком физическом контакте, они лучше понимают друг друга, чувствуют партнёра, ощущают взаимодействие, что вызывает чувство взаимовыручки и поддержки.

Ритмика – это основная начальная подготовка, воспитывающая стабильные навыки чёткой координированности движения с музыкой, это простое и эффективное решение проблемы здорового образа жизни для детей всех возрастов.

Ритмическая гимнастика – это доступный всем вид спорта, в отличие от художественной гимнастики, которая доступна не всем, позволяет к тому же преодолеть разобщенность, которая так свойственна современному обществу

Еще один немаловажный факт, в отличие от профессионального спорта, в ритмической гимнастике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека. В упражнениях по ритмической гимнастике разрешено использование предметов из художественной гимнастики (обруч, мяч, скакалка и др.).

А еще ритмическая гимнастика позволяет раскрыть артистические способности, которые есть в каждом: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже прически юных спортсменов во время выступления должны соответствовать заявленному образу.

Содержанием работы на занятиях является музыкально – ритмическая деятельность. Учащиеся усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувство ритма, музыкальный слух, совершенствуются музыкально – эстетические чувства. Все это способствует укреплению здоровья ребенка, его физическому и умственному развитию.

Отличительные особенности программы

Новизна заключается в соединении искусства и спорта, предполагается синтез классической школы хореографии с современными разработками в фитнес-аэробике.

Педагогическая целесообразность программы

Программный материал предоставляет возможность развить личностный творческий потенциал обучающихся и сформировать основные представления о музыкально-ритмической деятельности в оздоровительном плане.

Программа разработана для общего развития детей с различным уровнем подготовки, учитывает возрастные и психофизиологические особенности младшего школьного и среднего возраста детей, позволяет моделировать поведение детей с помощью творческой деятельности, методически настойчиво направляя энергию обучающихся в полезное русло ритмических форм движения. Определение сложности и доступности музыкально-ритмических движений для детей, безусловно, относительно. Программа предполагает соотносить все характеристики с индивидуальными возможностями конкретного ребёнка, а также ориентироваться на средние показатели уровня развития детей в группе.

Музыкально-ритмическая деятельность не только даёт выход повышенной двигательной энергии ребёнка, но и способствует развитию у него многих полезных качеств. Занятия помогают детям снять психологические и мышечные зажимы, выработать чувство ритма,

уверенность в себе, развить выразительность, научиться двигаться гармонично, а также воспитать в себе выносливость, скорректировать осанку, координацию, что необходимо для здоровья в целом. В процессе работы над движениями под музыку, формируется умение чувствовать свое тело, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности. Таким образом, оказывается разностороннее влияние на детей, способствуя воспитанию гармонично развитой личности, вызывают у детей яркие эмоциональные импульсы, разнообразные двигательные реакции, усиливают радость и удовольствие от движения.

Программа разработана для обучающихся от 7 до 10 лет.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

- Форма организации объединения: кружок;
- вид группы: разновозрастная;
- состав группы – постоянный;
- особенности набора детей – свободный прием, медицинская справка;
- режим занятий: 3 раза в неделю;
- Количество часов в неделю: 6 часов
- Количество часов за учебный год: 216 часов
- Место занятий: ДДТ.
- количество обучающихся на одну группу: 10-15 человек.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель:

Формирование ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью и мотивации к активным занятиям физической культурой и спортом, как условию здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- дать общие знания о строении и гигиене тела человека; о роли правильного питания;
- дать знания о правилах здорового и безопасного образа жизни, о ценности своего здоровья и ответственном отношении к нему;
- дать знания о понятиях «ритм», ритмическая гимнастика, движения ритмические;
- обучить двигательным навыкам, которые обеспечивают развитие мышечного тонуса, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений;
- обучить различным видам танцевального шага, маршевых композиций, строевых и акробатических упражнений и элементов ритмической гимнастики;
- научить правильно и безопасно выполнять элементы и упражнения гимнастики, упражнения на развитие выносливости, подражательные движения.

Развивающие:

- развивать физические качества (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация);
- развивать творческие способности;
- развивать чувство ритма и музыкальности, умение согласовывать движения с музыкой;
- развивать ловкость, гибкость и выносливость, формировать культуру движений.

Воспитательные (личностные):

- формировать у детей представление о здоровом образе жизни и о положительном влиянии ритмической гимнастики на здоровье;
- воспитывать трудолюбие, самостоятельность и дисциплинированность;

- воспитывать музыкальный и эстетический вкус;
- воспитывать морально-волевые качества и культуру общения в детском коллективе, командный дух;
- воспитывать положительное отношение к миру, другим людям и к самому себе.

1.3. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.

Учебный план (1 год обучения)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Основы безопасного обучения.	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности
2.	Вводное занятие. Введение в программу «Путешествие в страну ритма и танца».	2	1	1	Опрос
3.	Ритмическая гимнастика.	50	10	40	Зачет
4.	Общая физическая подготовка.	30	5	25	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	30	5	25	Зачет
6.	Партер.	20	5	15	Зачет
7.	Стретчинг.	30	5	25	Зачет
8.	Человек и его здоровье.	10	2	8	Исследование
9.	Движение – основа жизни	10	1	9	Правила подвижной игры.
10.	Итоговая аттестация	2	1	1	Тест. Викторина. Выполнение этюдов и композиций по темам программы. Зачет.
11.	Воспитательная работа.	30	10	20	Анкеты.
	Итого:	216	46	170	

1.3. Содержание программы: учебный план, содержание учебного плана.

Учебный план (2 год обучения)

№	Темы занятий	Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1.	Введение. Основы безопасного обучения.	2	1	1	Инструктаж по технике безопасности
2.	Вводное занятие. Введение в программу «Путешествие в страну ритма и танца».	2	1	1	Опрос
3.	Ритмическая гимнастика.	50	10	40	Зачет
4.	Общая физическая подготовка.	30	5	25	Зачет
5.	Специальная физическая подготовка.	30	5	25	Зачет
6.	Партер.	20	5	15	Зачет
7.	Стретчинг.	30	5	25	Зачет

8.	Человек и его здоровье.	10	2	8	Исследование
9.	Движение – основа жизни	10	1	9	Правила подвижной игры.
10.	Итоговая аттестация	2	1	1	Тест. Викторина. Выполнение этюдов и композиций по темам программы. Зачет.
11.	Воспитательная работа.	30	10	20	Анкеты.
	Итого:	216	46	170	

Содержание учебного плана

1. Введение

Тема: Основы безопасного обучения.

Теоретическая часть. Правила поведения в учреждении, в учебном кабинете, на занятиях, в объединении и на мероприятиях ДДТ. Правила пожарной безопасности, ТБ, Антитеррористическая безопасность. Правила дорожного движения. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастики, четкое выполнение указаний педагога при выполнении упражнений с целью предотвращения травм. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

Практическая часть. Игра «Дорожная азбука». Инструктажи.

2. Вводное занятие

Тема: Введение в программу «Путешествие в страну ритма и танца».

Теоретическая часть. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом. Знакомство с программой: «Что такое ритмическая гимнастика и чем она отличается от занятий физкультурой?». Знакомство с инвентарем. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию. Требования к спортивной форме, обуви, ознакомление с оборудованием и инвентарем на занятиях по ритмической гимнастике. Знакомство с формами работы на занятиях.

Практическая часть. Просмотр видеофильма по теме программы: «Что такое ритмическая гимнастика и чем она отличается от занятий физкультурой?».

3. Ритмическая гимнастика

Тема: Что такое ритмика?

Теоретическая часть. Понятия «ритм», «музыка», «ритмическая гимнастика».

Практическая часть. Танцевальная разминка. Наглядный показ упражнений, их корректировка. Музыкальные разминочные комплексы на развитие различных видов мышц и подвижности суставов хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); «Летит по небу самолет», «Колесики», «Маленькие звезды», «Цветочек», «У лукоморья дуб зеленый» акцентированная ходьба; движения руками в различном темпе; хлопки или удары ногой на каждый счёт, через счёт; сочетание ходьбы на каждый счёт с хлопками через счёт; гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4; выполнение ходьбы,

бега, движений туловища в различном темпе; акцентированная ходьба махом руками вниз на сильную долю такта; поочередное поднятие и опускание рук по линиям.

Тема: Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики

Теоретическая часть. Разминочный комплекс. Укрепление всей группы мышц. Правила дыхания при выполнении упражнений. Упражнения на развитие гибкости. Темповая растяжка.

Практическая часть. Игра «Путешествие крабика». Упражнения для растяжки ног. Выполнение и отработка базовых элементов пластической гимнастики. Выполнение элементов клишника. Статические упражнения на развитие гибкости. Упражнения на развитие выносливости. Укрепление взёмов. Отработка техники выполнения шпагатов. перекаты в положении сидя, лёжа («орешек», «брёвнышко»); равновесие на носках («балерина»); равновесие, стоя на одной ноге («петушок», «цапля», «ласточка»); равновесие в упоре сидя («самолёт»); на гибкость («мостик», «кольцо», «шпагат», «берёзка», «птица», «книжка»); на формирование осанки («стрела», «ракета», «веточка», «змея»).

Тема: Упражнения с предметами

Теоретическая часть. Правила работы с мячом, обручем, скакалкой, гимнастической палкой

Практическая часть. Разминочный комплекс с мячом. Перекидки с мячом в парах. Игры с мячом. Растяжка с мячом. Упражнения с гимнастической палкой (обручем), со скакалкой.

4. Общая физическая подготовка

Тема: Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая часть. Общеразвивающие упражнения выполняются под музыку среднего темпа, что способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, а также памяти и внимания для запоминания упражнений и их последовательности.

Практическая часть.

Упражнения:

Наклоны, наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку).

Выпрямление и повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами.

Приседания с опорой и без опоры, с предметами.

Сгибание и разгибание ноги в подъеме, отведение стопы наружу и приведение ее внутрь, круговые движения стопой, выставление ноги на носок вперед и в стороны, вставание на полупальцы.

5. Специальная физическая подготовка:

Тема: Выразительные движения. Формирование осанки.

Теоретическая часть. Навыки выразительного движения – осанка, тонус мышц, положение туловища, положение головы. Положение тела, рук, ног под ритмическую музыку.

Практическая часть. Упражнения на формирование осанки:

Гимнастические упражнения в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Комбинирование упражнений танцевального характера в темпе музыки с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями.

Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя.

Упражнения на гибкость, пластичность, координацию рук, ног («лягушка», «бабочка», «звездочка», «березка», «корзинка»).

Приседания, выпрыгивания, выпады.

Различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом кругом, пружинный шаг) и бега в чередовании с остановками на носках.

Тема: Строевые упражнения

Теоретическая часть.

Шеренга: интервал, дистанция, колонна, направляющий, замыкающий, команды «Равняйся!», «Смирно!», «Поворот направо, налево», передвижения змейкой, кругом.

Марш. Разнообразие маршевых композиций. Учимся выделять сильную долю, слабую долю.

Практическая часть. Выполнение строевых упражнений.

Построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты прыжком; построение из одной шеренги в две; ходьба и бег «змейкой»; ходьба и бег врассыпную; перестроение в три или четыре колонны по ориентирам; ходьба и бег в колонне по диагонали зала; ходьба и бег в колонне со сменой направления движения по команде воспитателя; перестроение в две колонны расхождением через одного через центр зала; ходьба с перестроением парами; ходьба с перестроением тройками.

Тема: Скоростно-силовые качества

Теоретическая часть. Скоростно-силовые качества.

Практическая часть. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки с постепенным увеличением продолжительности и скорости прыжков.
- эстафеты и игры с бегом и прыжками, используя различные предметы (скакалка, мяч и т.д.)
- стоя лицом к опоре, хватом руками на уровне груди - подъем на носки, то же в стойке ноги вместе носки врозь.
- приседания с партнером.

Тема: Координация движений

Теоретическая часть. Координация движений.

Практическая часть. Упражнения на координацию движений:

- перекрестное поднимание и опускание рук (правая рука вверх, левая вниз).
- Одновременные движения правой руки вверх, левой — в сторону; правой руки — вперед, левой — вверх.
- Выставление левой ноги вперед, правой руки — перед собой; правой ноги — в сторону, левой руки — в сторону и т. д.

6. Партер

Тема: Упражнения, выполняемые лежа на полу:

Теоретическая часть. Упражнения для мышц спины. Упражнения для ягодичных мышц. Упражнения для отводящих мышц бедра. Техника безопасности при выполнении упражнений.

Практическая часть.

Упражнения для мышц спины – в положении лежа на животе на полу, ритмическое прогибание тела (руки вытянуты вперед – вверх, ноги прямые), поочередное поднятие правой ноги и левой руки и с другой ноги и руки, с поворотом туловища влево и вправо.

- лежа на спине (поднимание рук, ног, корпуса);
- лежа на животе: упражнения на развитие мышц спины, задней поверхности бедра;
- сидя на полу повороты туловища вправо, влево, наклоны.
- упражнения для ягодичных мышц:
- стоя на полу на коленях и опора на кисти поднять правую ногу, выполнять мах ногой параллельно полу и все с левой ноги, то же, но нога согнута в коленном суставе и пятку тянем вверх.
- лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги прямые, разводим ноги в стороны.
- лежа на боку (поднимание и опускание ног):
- упражнения для отводящих мышц бедра – в положении лежа на левом боку, взмахи правой ногой вверх с ускорением, сдержанное опускание без удара по опорной ноге, аналогично с другой ноги.

7. Стретчинг

Тема: Стретчинг.

Теоретическая часть. Стретчинг – это комплекс упражнений и поз на растягивание, восстановление всех групп мышц., получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность. Выполнение упражнений с помощью правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки, выдох через рот.

Упражнения для растягивания расслабления мышц выполняются под спокойную музыку.

Практическая часть.

- *Растяжка мышц живота.* Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч. Руки поместите на ягодицы. Отклонитесь слегка назад. Не допускайте отклонение тазовой области вперед. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.
- *Растяжка икроножных мышц:* сделайте шаг правой ногой вперед и согните правое колено. Левая нога должна оставаться прямой, пятка стоит на полу, убедитесь, что пальцы обеих ног направлены вперед, а пятка левой ноги и голова находятся на одной диагонали, задержитесь в таком положении, затем поменяйте ноги и вновь выполните упражнение.
- *Растяжка бицепсов бедра:* лягте на пол, поднимите правую ногу вверх с согнутым коленом, обхватите бедро правой ноги руками и медленно выпрямляйте ногу в колене, пока не почувствуете напряжение в мышцах.
- *Растяжка четырехглавой мышцы:* левую руку вытяните в сторону на уровне плеча или придерживайтесь ею за стену или стул, переместите вес тела на левую ногу и расслабьте колено, согнув правую ногу, возьмитесь правой рукой за стопу и подтяните ее к ягодицам, немного подберите таз под себя, задержитесь в таком положении, затем выполните упражнение для другой ноги.
- *Внутренняя сторона бедра:* сидя на полу, упереться руками в пол прямо за спиной, ноги развести широко в стороны, верхнюю часть туловища выпрямить. Растягивание: оторвав таз от пола, слегка переместитесь вперед. Спина остается стабильной.

- *Мышцы спины:* лежа на спине растягивание: руками обхватите бедра сзади. Подтягивайте ноги к туловищу до тех пор, пока не почувствуете приятное потягивание в нижней части спины.

- *Прямые мышцы живота:* лежа на спине, ноги сначала ступнями на полу, потом вытянуты. Руки вытянуты вверх и раскинуты шире плеч. Растягивание: выгните грудную клетку, так чтобы получилась хорошая дуга между лопатками и копчиком. Колени слегка расставлены. Это растягивание для косых мышц живота также улучшает дыхание.

- *Растягивание ягодичных мышц:* лежа на спине. Растягивание: поочередно подтягиваем бедра вплотную к телу и обхватываем ноги руками снизу. Колени — на ширине плеч. Лежа на спине, левая нога стоит на полу, правая ступня лежит на бедре левой ноги. Растягивание: подтягиваем обе ноги к себе. Обхватываем левую ногу спереди за колено или сзади за бедро. Теперь то же самое другой ногой.

8. Человек и его здоровье

Тема: Человек – сложная биологическая система.

Теоретическая часть. Строение человека. Общие понятия. Организм людей сложно устроен. Различают внешнее (части тела) и внутреннее строение (органы) тела человека. Все части и органы нашего тела связаны между собой и образуют единое целое – наш организм. От каждого из нас зависит как слаженно и согласованно работают все части и органы нашего тела.

Практическая часть. Макет человека. Изучить названия частей тела человека (внешних и внутренних), узнать, где они расположены и какую работу выполняют в нашем организме.

Тема: Здоровье человека. Здоровый и безопасный образ жизни человека

Теоретическая часть. От чего зависит здоровье человека. Здоровье – главная ценность человека. Как быть здоровым в современной жизни. Профилактика инфекционных заболеваний (коронавирус, грипп, гепатит, педикулез, чесотка). Средства повышения иммунитета: закаливание, употребление фруктов и овощей, витаминов и т.д. Гигиена человека. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

Практическая часть. Просмотр видеофильма. Памятки по теме.

Тема: Правильное питание

Теоретическая часть. *Правильное питание.* Правильное, сбалансированное питание учащегося – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Рассказать больше о полезности продуктов и важности питания для поддержания здоровья, а также о вредных продуктах, которые разрушают наше здоровье изнутри, а именно внутренние органы человека.

Практическая часть. Исследование «Что Я ем?» (описание калорийности, наличие вредных добавок и пр.)

9. Движение – основа жизни

Тема: Подвижные игры

Теоретическая часть. Подвижные игры. Правила игры.

-*Игры на внимание, быстроту и сообразительность:* игра «мороз», учащиеся запоминают какие движения нужно показывать под определенным градусом (н-р :-10 –потирание ладошек,-20 потирание щек и т.д.), с каждым разом ведущий называет градусы все быстрее и быстрее и в

разном порядке, задача учащихся запомнить движения и выполнить в ускоренном темпе; игра «угадай ди-джея»- учащиеся становятся в круг, выбирают ведущего, который выходит за дверь, между остальными игроками выбирается ди-джей, который показывает разные танцевальные движения, а остальные повторяют, задача ведущего угадать кто « ди-джей» и т.д.

Практическая часть. Подвижные игры.

«Найди своё место»; «Нитка – иголка»; «Мы – весёлые ребята»; «Совушка»; «Цапля и лягушки»; «У медведя во бору»; «Море волнуется»; «Ровным кругом»; «Карлики и великаны»; «Два мороза»; «Космонавты»; «Музыкальные стулья»; «Музыкальные змейки»; «Запев – припев»; «Горелки»; «Эхо»; «Мы пойдём сначала вправо»; «Магазин игрушек»; «Мяч по кругу»; «Давайте все делать как я»; «Лавота»; «Ну-ка, повторяй» «Это что за маскарад».

10. Итоговая аттестация

Тема: Итоговое занятие «Ритмическая мозаика».

Теоретическая часть. Выявление уровня теоретических знаний по программе. Тест. Викторина.

Практическая часть. Выявление уровня практических умений: выполнение этюдов и композиций по темам программы. Зачет.

11. Воспитательная работа

Тема: Воспитательная работа в объединении

Теоретическая часть. Беседы на разные темы по воспитательному плану объединения и ДДТ.

Практическая часть. Участие в воспитательных мероприятиях объединения и ДДТ: «День учителя», «День пожилого человека», «Новый год», «Мамин день», Итоговый концерт. Анкетирование обучающихся по выявлению уровня развития личностных качеств.

План воспитательной работы

месяц	Событие (календарь образ-х событий; программа деятельности; Конкурсы)	Приоритетные направления воспитания	Мероприятие (форма, название)
октябрь	День пожилого человека		Изготовление сувениров, открыток и поздравление дедушек и бабушек. Концерт для дедушек и бабушек.
ноябрь	День Единства День матери		- День Единства – просмотр видеофильма; - День матери изготовление открыток и концерт для мам; - семейный спортивный праздник - осенний праздник «Витаминник»
декабрь	Новый год		- новогодние представления, праздники - выступления на новогодних елках
февраль	День Святого Валентина		изготовление валентинок

февраль	День Защитника Отечества		Урок мужества в Комнате Славы
март	8 Марта Марш Парков – экологические акции		Концерт Участие в акциях «Марш парков».
май	9 Мая		Участие в конкурсах, фестивалях, мероприятиях посвященные ВОВ.
сентябрь - май	День именинников		Поздравления в объединении

1.4. Планируемые результаты

Программой предусмотрены теоретические и практические занятия, затем по освоению программы - выполнение контрольных заданий, показывающих результаты обучающихся.

В результате освоения программы ожидаются результаты:

Обучающие будут знать:

- общие знания о человеке как биологической системе; о гигиене человека, о правильном питании;
- о правилах здорового и безопасного образа жизни, о ценности своего здоровья и как сохранять его;
- понятия «ритм», ритмическая гимнастика, движения ритмические;
- различные виды танцевального шага, маршевых композиций, строевых и акробатических упражнений и элементов художественной гимнастики;
- как правильно и безопасно выполнять элементы и упражнения гимнастики;
- у учащихся будет формироваться представление о здоровом образе жизни и о положительном влиянии ритмической гимнастики на здоровье.

Будут уметь (развивающие результаты):

- развивать основные физические качества (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация);
- развивать чувство ритма и музыкальности, умение согласовывать движения с музыкой;
- исполнять разогрев самостоятельно;
- исполнять комплекс растяжки под руководством педагога и самостоятельно;
- исполнять танцевальные комбинации под руководством педагога;
- ритмично двигаться под музыку, передавать ритмический рисунок, соблюдая координацию, ориентируясь в пространстве;
- правильно и безопасно выполнять элементы и упражнения гимнастики, в том числе с предметами.

Будут иметь воспитательные (личностные) результаты:

У обучающихся будут:

- сформированы представления о здоровом образе жизни и о положительном влиянии ритмической гимнастики на здоровье;
- сформирован музыкальный и эстетический вкус;
- сформировано положительное отношение к миру, другим людям и к самому себе.
- приобретены полезные навыки: трудолюбие, самостоятельность и дисциплинированность;
- приобретены устойчивые коммуникативные навыки культурного общения в детском коллективе и со взрослыми, умения работать в команде;

- сформировано желание активно заниматься физической культурой и спортом для личного развития, на благо своего здоровья, установка на здоровый образ жизни;
- сформировано положительное отношение к миру, другим людям и к самому себе.

1.5. Оценочные материалы

Порядок аттестации обучающихся включает в себя:

- текущий контроль (в том числе и входящую диагностику) освоения дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы;
- промежуточную/итоговую аттестацию после освоения этапа/всего объема дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программы.

Для выявления результатов освоения программы разработан диагностический инструментарий:

для выявления начального уровня состояния обучающихся планируется входящая диагностика, определяющая:

- а) фактическое состояние физических качеств учащихся - (Тест для определения уровня физической подготовки учащихся. *Приложение*)
- б) начальный уровень воспитанности обучающихся (Анкета. *Приложение*)

- Тест на знание теоретической части программы (*приложение №1*).

- Тест оценки знания практической части программы (*приложение №2*).

Результаты сдачи тестов и зачетов фиксируются в протоколах промежуточной и итоговой аттестации. (Приложение №3). Определена единая оценочная шкала – в баллах. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - 3 балла; «средний уровень» - 2 балла; «низкий уровень» - 1 балл. Оценки результатов дают возможность проследить развитие каждого обучающегося и создать условия для их дальнейшего развития.

Для выявления личностных результатов, достигнутых в процессе освоения программы, используется Анкета на определение уровня воспитанности (*приложение №4*). Результаты анкеты заносятся в диагностическую карту. Диагностическая карта на определение уровня воспитанности учащегося (*приложение №5*).

1.6. Формы аттестации

Формы аттестации/контроля:

Инструктаж по технике безопасности

Опрос

Зачет

Исследование

Тест

Викторина.

Анкеты.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются:

Материально-техническое обеспечение:

Учебный кабинет для занятий, актовый зал для репетиций.

Оборудование:

- специальная форма и обувь для занятий;
- спортивный инвентарь: коврики, гантели, гимнастические палки, мячи, степ- платформы и т.д.;
- реквизит: зонтики, шляпки, трости и т.д.;
- ноутбук, музыкальный центр, картотека танцевальных и др. игр, фонотека и видеотека, аудио-видео-записи.

Дидактический материал:

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, учебно-наглядные пособия, плакаты, таблицы, компьютерные презентации, видеоматериалы и т.д .

2.2. Методические материалы

Для реализации программы в работе с обучающимися применяются следующие методы:

- Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
- Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений.
- Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
- Метод практического обучения, где в учебно-тренировочной работе осуществляется освоение основных умений и навыков.

Приемы:

- комментирование;
- инструктирование;
- корректирование.

Структура занятия

Структура занятий включает в себя три основные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть занятия.

Общее назначение – подготовка организма к предстоящей работе. Конкретными задачами этой части является: организация группы; повышение внимания и эмоционального состояния учащихся; умеренное разогревание организма.

Основными средствами подготовительной части являются: строевые упражнения; различные формы ходьбы и бега; несложные прыжки; короткие танцевальные комбинации, состоящие из освоенных ранее элементов; упражнения на связь с музыкой и др. Все упражнения выполняются в умеренном темпе и направлены на общую подготовку опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Методические особенности. Продолжительность подготовительной части определяется задачами и содержанием занятия, составом учащихся и уровнем их подготовки. На эту часть отводится примерно 10-15% общего времени занятия.

Основная часть занятия.

Задачами основной части являются: развитие и совершенствование основных физических качеств; формирование правильной осанки; воспитание творческой активности.

Средства основной части занятия: упражнения на силу, растягивание и расслабление.

Методические особенности. На данную часть занятия отводится примерно 75-85% общего времени. Порядок решения двигательных задач в этой части строится с учетом динамики работоспособности учащихся. Разучивание и корректировка новых движений происходит в начале основной части, в конце – отработка знакомого материала.

Заключительная часть занятия.

Основные задачи – постепенное снижение нагрузки; краткий анализ работы, подведение итогов. На эту часть отводится 5-10% общего времени.

Основными средствами являются: спокойные танцевальные шаги и движения; упражнения на расслабление; плавные движения руками; знакомые движения, исполнение которых доставляет учащимся радость.

Методические особенности. В заключительной части проводится краткий разбор достигнутых на занятии успехов в выполнении движений, что создает у учащихся чувство удовлетворения и вызывает желание совершенствоваться. Замечания и советы по поводу недостаточно освоенных движений помогает учащимся сосредоточить на них внимание на следующем занятии.

Использование современных образовательных технологий в образовательном процессе

Технология	Обоснование выбора технологии	Методическая и практическая результативность применения технологии
<i>Здоровьесберегающая технология</i>	Позволяет соблюдать охранительный режим обучения. Формирует правильное отношение к здоровому образу жизни и соблюдение правил собственной безопасности.	Улучшение показателей физического развития и эмоционального состояния, снижение уровня заболеваемости, совершенствование навыков самостоятельности, формирование желания и стремления вести безопасный здоровый образ жизни, улучшение показателей физической подготовленности. Применяется на каждом занятии.
<i>Коммуникативные технологии</i> (беседы, дискуссия, диалог, обучение в сотрудничестве (команде))	Позволяет развивать творческие, аналитические, коммуникативные способности, познавательный интерес; формировать ценностное отношение к предмету обсуждения и уважительное отношение к участникам беседы. Позволяет формировать ценностно-ориентационное единство коллектива.	Развитие взаимответственности, коммуникативных навыков, чувства взаимоуважения партнеров. Применяется на каждом занятии.
Групповые технологии (на занятиях учащиеся работают по подгруппам)	Использование групповой технологии позволяет достичь следующих целей: - взаимное обогащение учащихся в группе;	Использование групповой формы работы имеет свои преимущества: а) Не все обучающиеся готовы задать вопрос педагогу, а при работе в группе они выясняют друг у друга все, что им непонятно. Или все

	-организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-познавательных процессов; -коммуникацию, общение, без которых невозможны распределение, обмен и взаимопонимание и выбор соответствующих способов действия.	вместе не боятся обратиться за помощью к педагогу. б) Обучающиеся сами учатся видеть проблемы и находить способы их решения. в) У детей формируется собственная точка зрения, они учатся ее аргументировать, отстаивать свое мнение. г) Учащиеся начинают понимать, где и как они смогут применить свои знания. д) Ученики общаются между собой, развивают чувство товарищества и взаимопомощи. Применяется на каждом занятии.
Технологии уровневой дифференциации	Для личностно-ориентированного обучения детей с разными способностями с целью создания наиболее благоприятных условий для развития личности каждого ученика.	В группах занимаются дети с разными интеллектуальными, психофизическими и социальными возможностями. Поэтому дифференцированный подход позволяет реализовывать возможности всех учащихся (ведь стартовый уровень у всех разный). Учащийся получает посильные задания, такие, которые позволят каждому оказаться в ситуации успеха или испытать чувство удовлетворения от процесса тренировки. Применяется на каждом занятии.

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма:

- представления о символах государства — флаге, Гербе России, о флаге и гербе Пермского края;
- уважительное отношение к русскому языку как государственному, языку межнационального общения, ценностное отношение к национальным языкам и культуре народов Пермского края;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России, субъекта Российской Федерации, Пермского края;
- любовь к своей Родине, уважение к защитникам Родины;

2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания:

- первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- различение хороших и плохих поступков;
- элементарные представления о религиозной картине мира, роли традиционных религий в развитии Российского государства, в истории и культуре нашей страны;
- уважительное отношение к родителям, старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим;
- установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимопомощи и взаимной поддержке;
- бережное, гуманное отношение ко всему живому;
- знание правил вежливого поведения, культуры речи, умение пользоваться «волшебными» словами, быть опрятным, чистым, аккуратным;

-стремление избегать плохих поступков, не капризничать, не быть упрямым; умение признаться в плохом поступке и анализировать его; представления о возможном негативном влиянии на морально-психологическое состояние человека компьютерных игр, кино, телевизионных передач, рекламы;

3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду:

- первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- первоначальные навыки коллективной работы на занятии;
- умение проявлять дисциплинированность на занятии;
- умение соблюдать порядок на рабочем месте, убирать за собой спортивный инвентарь;
- бережное отношение к результатам своего труда, труда других людей, к школьному имуществу, личным вещам;

4. Здоровьесберегающее воспитание:

- ценностное отношение к своему здоровью, а также к здоровью родных и близких;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека.

2.3. Список литературы

1. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М.: Айрис-пресс, 2000 – 270с.
2. Белкин А.С. Основы возрастной педагогики. – Екатеринбург, 1999.
3. Дереклеева И.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - Изд.: Веко, 2007 г., 152с.
4. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
5. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы. «Феникс»-2005г., 157 с.
6. Костровицкая В.С. «100 уроков классического танца» Л. 1981
7. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб.пос. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И.Невельского, 2001 г.
8. Михайлова М.А. «Танцы, игры, упражнения для красивого движения»-М.: просвещение, 1999г.
9. Пляшешник А.Д. Методическое пособие в помощь педагогу дополнительного образования, руководителю хореографических кружков, объединений. - Александровский районный Центр внешкольной работы, 2002 год.
10. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами. М., «Владос». 2003 г.

**2.4. Календарный учебный график
1 год обучения**

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа		Введение. Безопасность обучения. Презентация танцевального кружка «Танцуем, играем всех приглашаем!» в рамках месячника дополнительного образования.	ДДТ, кабинет №8	Инструктаж в журнале
	Сентябрь			Беседа. Учебное занятие Практика.		Месячник безопасности (беседы, викторины по ПДД, ППБ и др.) Вводное занятие. Основы танца. <i>Тема: Введение в программу «Путешествие в страну ритма и танца».</i> Ритмическая гимнастика.		
	Сентябрь-Октябрь					<i>Тема: Что такое ритмика?</i> <i>Тема: Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.</i>		зачёт
	Ноябрь					Специальная физическая подготовка: <i>Тема: Выразительные движения.</i> Формирование осанки. <i>Тема: Строевые упражнения.</i> <i>Тема: Скоростно-силовые качества.</i> <i>Народный танец.</i>		Зачёт. Показательные выступления.
	Декабрь					<i>Тема: Координация движений. Партер.</i> <i>Тема: Упражнения, выполняемые лежа на полу</i>		Зачёт Выступление на новогодних ёлках
	Январь					Стретчинг. <i>Тема: Стретчинг.</i>		зачет
	февраль					8. Человек и его здоровье. <i>Тема: Человек – сложная биологическая система.</i> <i>Танцевальные игры.</i>		зачёт

						Современные ритмы.		
	Март					Движение – основа жизни <i>Тема: Подвижные игры.</i>		зачёт
	Апрель					Воспитательная работа. <i>Тема: Воспитательная работа в объединении</i>		Выступление на открытии выставки
	Май					Итоговая аттестация. <i>Тема: Итоговое занятие «Ритмическая мозаика».</i>		Зачёт, итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Показательные выступления.

2.5. Календарный учебный график (2 год обучения)

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	Сентябрь			Беседа		Введение. Безопасность обучения. Презентация танцевального кружка «Мы танцуем в Ассорти» в рамках месячника дополнительного образования.	ДДТ, кабинет №8	Инструктаж в журнале
	Сентябрь			Беседа. Учебное занятие Практика.		Месячник безопасности (беседы, викторины по ПДД, ПИБ и др.) Вводное занятие. Основы танца. <i>Тема: Введение в программу «Путешествие в страну ритма и танца».</i> Ритмическая гимнастика.		
	Сентябрь-Октябрь					<i>Тема: Что такое ритмика?</i> <i>Тема: Акробатические упражнения и элементы художественной гимнастики.</i>		зачёт
	Ноябрь					Специальная физическая подготовка: <i>Тема: Выразительные движения.</i> Формирование осанки.		Зачёт. Показательные выступления.

					<p><i>Тема: Строевые упражнения.</i> <i>Тема: Скоростно-силовые качества.</i> <i>Народный танец.</i></p>		
Декабрь					<p><i>Тема: Координация движений. Партер.</i> <i>Тема: Упражнения, выполняемые лежа на полу</i></p>		Зачёт Выступление на новогодних ёлках
Январь					<p><i>.Стретчинг.</i> <i>Тема: Стретчинг.</i></p>		зачет
февраль					<p>8. Человек и его здоровье. <i>Тема: Человек – сложная биологическая система.</i> <i>Танцевальные игры.</i> <i>Современные ритмы.</i></p>		зачёт
Март					<p>Движение – основа жизни <i>Тема: Подвижные игры.</i></p>		зачёт
Апрель					<p>Воспитательная работа. <i>Тема: Воспитательная работа в объединении</i></p>		Выступление на открытии выставки
Май					<p>Итоговая аттестация. <i>Тема: Итоговое аттестация «Танцуем играя».</i></p>		Зачёт, итоговое занятие. Промежуточная аттестация. Показательные выступления.

Тест на теоретическую часть программы:

1. Личная гигиена включает в себя:

- 1) уход за кожей, полостью рта, волосами, одеждой, обувью
- 2) отказ от вредных привычек
- 3) занятия спортом в чистой одежде

2. Какая должна быть спортивная форма?

- 1) неудобная
- 2) сковывает движения, узкая
- 3) удобная, легкая, не стесняет движений

3. Как называется состояние, когда отсутствуют болезни и физические недостатки?

- 1) здоровье
- 2) физическое развитие
- 3) закаливание
- 4) здоровый образ жизни

4. Что относится к внешнему строению человека?

- 1) сердце;
- 2) голова;
- 3) живот;

5. Что относится к средствам повышения иммунитета?

- 1) закаливание
- 2) прогулки на свежем воздухе
- 3) таблетки
- 4) употребление фруктов и овощей

6. Что из перечисленных видов еды является вредной?

- 1) котлета
- 2) чипсы
- 3) колбаса, сосиски

7. Что относится к внутреннему строению человека?

- 1) ноги
- 2) мозг
- 3) легкие
- 4) шея

8. Ритмическая гимнастика- это?

- 1) физкультура
- 2) вид аэробики
- 3) упражнения, выполняемые под темп музыки

9. Для чего нужна разминка в начале занятия?

- 1) для разогрева и подготовки мышц к основной части занятия
- 2) для подготовки ко сну.

Критерии оценки:

«высокий уровень 7-9 правильных ответов» - соответствует оценке «отлично»,
«средний уровень 4-6» - соответствует оценке «хорошо»,
«низкий уровень 3 и меньше» - соответствует оценке «удовлетворительно»

Тест для определения уровня физической подготовки учащихся:

Тест 1. «Выносливость»- удержание ног на весу.

Исходное положение: лежа на спине, руки под поясницей или вдоль корпуса, поднять обе ноги под углом 45° и удерживание их на время.

Тест 2. «Координированность» - общеразвивающие упражнения - поточно.

Выполнить три общеразвивающих упражнения - поточно.

Оценивается четкое выполнение упражнений под музыку и правильный переход от одного упражнения к другому (слитность выполнения упражнений), соблюдение динамической осанки, запоминание последовательности упражнений.

Исходное положение: стоя на полу, руки на поясе.

1. Поднять руки вверх - раз, развести в стороны - два, вывести вперед параллельно полу - три, положить руки на пояс – четыре.
2. Наклон корпуса на четыре счета: вправо, назад, влево, вперед и обратно (вперед, влево, назад, вправо).
3. Поднимание ноги в сторону по очереди, при этом вывести противоположную от ноги руку вперед.

Контрольные нормативы

Тест	Возраст	Уровень		
		низкий	средний	высокий
1	6	до 10 с.	10-20 с.	20-30 с.
	7	до 15 с.	15-30 с.	30 с. и более
2	6	не четкое	частично	четкое
	7	не четкое	частично	четкое

Диагностическая карта уровня воспитанности учащегося

« _____ » _____ г.

№ п/п	ФИО(учащегося)	Культура поведения (общения)			Ответственность (организованность)			Интерес к спорту, своему здоровью			Общий уровень
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
1											
2											
3											

Культура поведения (общения):

1. Низкий уровень: нормы культуры поведения не соблюдает, груб и эгоистичен
2. Средний уровень: нормы культуры поведения соблюдает при наличии контроля, нуждается в побуждении проявления отзывчивости, дружелюбия со стороны товарищей или педагога.
3. Высокий уровень: добровольно соблюдает правила культуры поведения, отзывчив, дружелюбен к сверстникам, окружающим, осуждает грубость.

Ответственность(организованность):

1. Низкий уровень: не проявляет ответственности и организованности, начатое задание или дело не выполняет.
2. Средний уровень: при выполнении заданий нуждается в контроле педагога.
3. Высокий уровень: ответственно подходит к любому заданию, качественно его выполняет, требует этого от других.

Интерес к спорту, своему здоровью:

1. Низкий уровень: не проявляет интереса, все безразлично.
2. Средний уровень: проявляет интерес, активен, бережно относится к своему здоровью, но в малой степени.
3. Высокий уровень: проявляет интерес, любознателен, задает вопросы, активен, позитивно эмоционален, бережно относится к своему здоровью.