

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 525 с углубленным изучением английского языка Дважды Героя Советского Союза Г.М.Гречко Московского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

На педсовете ГБОУ школы № 525
с углубленным изучением английского языка
имени дважды Героя Советского
Союза Г.М. Гречко
Московского района Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 30.08. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 525
с углубленным изучением английского языка
имени дважды Героя Советского
Союза Г.М. Гречко
Московского района Санкт-Петербурга
приказ № 101/6 от 31.08. 2021

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа

«Ритмическая гимнастика»

Возраст: 9-12 лет
Срок реализации: 1 год

Разработчик:
педагог дополнительного
образования
Максецова Марта Владимировна

Пояснительная записка.

Направленность программы- физкультурно-спортивная.

Физкультурно-спортивная направленность является одним из важных направлений дополнительного образования. Особое значение придаётся повышению уровня физического развития учащихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни. Программа физкультурно-спортивного направления сосредоточена на укреплении здоровья, формирования навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

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.

Актуальность программы. Ритмика – это основная начальная подготовка, воспитывающая стабильные навыки четкой координированности движения с музыкой. Известно, что учащиеся 10 лет очень подвижны, деятельны, активны и эмоциональны. Вместе с тем их движения ещё недостаточно точны. Учащиеся не умеют координировать движения рук, ног, туловища, что приводит к появлению ненужных, лишних движений. У учащихся не хватает выносливости, они не могут долго сохранять внимание, быстро устают.

Данная программа успешно решает эти проблемы. В объединении «Ритмическая гимнастика» запланированы упражнения, которые развивают у учащихся ловкость, координацию движений, ориентацию в пространстве и другие качества. На занятиях учащиеся учатся общению со сверстниками, находясь в близком физическом контакте, они лучше понимают друг друга, чувствуют партнёра, ощущают взаимодействие, что вызывает чувство взаимовыручки и поддержки.

Содержанием работы на занятиях ритмики является музыкально – ритмическая деятельность. Учащиеся усваивают несложные музыкальные формы, у них развиваются чувства ритма, музыкальный слух, совершенствуются музыкально – эстетические чувства.

Отличительные особенности программы. Отличительная черта данной программы в том, что в её содержание включены дополнительные упражнения по аэробике.

Адресат программы. Возраст учащихся 9-12 лет. Младший школьный возраст – очень ответственный и важный период в жизни ребенка. Из привычной среды (детский сад или

дома) он попадает в совершенно незнакомую ему обстановку. Ведущей деятельностью теперь для бывшего дошкольника становится учение. Ребенок сталкивается с новыми трудностями, которые усиливаются еще вторым психофизиологическим кризисом. Возрастной кризис - это переход в возрастном развитии к новому периоду жизни, характеризующемуся кардинальными психологическими изменениями. Суть возрастного кризиса состоит в изменении системы связей ребенка с окружающей его действительностью и его отношения к этой действительности.

В младшем школьном возрасте появляются существенные новообразования: произвольность действий и поступков, самоконтроль, рефлексия. Самым главным новообразованием этого возраста является смена ведущей деятельности. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, существенно меняются мотивы его поведения, открываются новые источники развития его познавательных и нравственных сил. Также одной из важных задач развития на этом возрастном этапе становится приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей.

Зачисляются учащиеся в учебную группу на основании медицинской справки от участкового педиатра, личного заявления родителей (законных представителей), заявления о разрешении обработки персональных данных и личного желания ребенка. Группы формируются в начале учебного года. Состав группы разнополюй. Количество учащихся в группе 15 человек.

Цель программы: формирование мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом.

Задачи:

1) Обучающие:

- сформировать знания о понятии ритмической гимнастики, по общим понятиям строения человека; гигиена человека, правильное питание;
- сформировать двигательные навыки, которые обеспечивают развитие мышечного тонуса, пространственных ориентировок и координации четкости и точности движений;
- сформировать знания о правилах здорового и безопасного образа жизни, о ценностного отношения к своему здоровью;

2) Развивающие:

- развивать основные физические качества: силу, выносливость, координационные способности;
- развивать умения согласовывать движения с музыкой;
- развивать чувство ответственности на занятии, а именно соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на нем;

3) Воспитательные:

- сформировать умения строить взаимоотношения с педагогом и сверстниками на основе общечеловеческих ценностей;
- воспитывать позитивного отношения к движению, привлечение учащихся к здоровому образу жизни.

Объем программы– составляет 36 недель, 144 часа, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы.

Формы организации образовательного процесса– групповая.

Изучение теоретического материала Программы осуществляется в форме 5-10 минутных бесед, которые проводятся в подготовительной части занятия, теоретических занятий, лекций.

Самостоятельная работа (на случай карантина, болезни, актированных дней): разработка реферата, презентаций, буклета по теоретической и практической темам программы.

Срок освоения программы—1 год. Продолжительность учебного процесса в соответствии с Уставом «ГБОУ школа № 525 с углубленным изучением английского языка имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Гречко Московского района Санкт-Петербурга» длится 36 учебных недель. Учебный план рассчитан на 4 часа в неделю, всего -144 учебных часов в год.

Календарный учебный график:

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3-ая неделя сентября	Последняя неделя мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Режим занятий составлен в соответствии с требованиями "Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" Сан ПиН 2.4.4.3172 – 14.

Во время занятий

предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

1.1. Содержание программы.

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство учащихся с педагогом, с коллективом, с программой (рассказать, что такое ритмическая гимнастика и чем она отличается от занятий физкультурой). Требования к спортивной форме, обуви, ознакомление с оборудованием и инвентарем на занятиях по ритмической гимнастике. Знакомство с формами работы на занятиях. Инструктаж по технике безопасности на занятиях ритмической гимнастики. Беседа о бережном отношении к инвентарю и оборудованию, знакомство с правилами поведения учащихся на занятиях, после занятий, четкое выполнение указаний педагога при выполнении упражнений с целью предотвращения травм. Правила эвакуации при пожаре и прочих экстремальных ситуациях, правила дорожного движения.

2. Общая физическая подготовка

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

Общеразвивающие упражнения выполняются под музыку среднего темпа, что способствует развитию музыкального слуха, чувства ритма, а так же памяти и внимания для запоминания упражнений и их последовательности. Упражнения: наклоны, выпрямление и

повороты головы, круговые движения плечами («паровозики»). Движения рук в разных направлениях без предметов и с предметами. Наклоны и повороты туловища вправо, влево (класть и поднимать предметы перед собой и сбоку). 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. Упражнения на выработку 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.

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

3. Специальная физическая подготовка.

Практика:

-упражнения на формирование осанки: различные виды ходьбы (с носка, на носок, с поворотом кругом, пружинный шаг) и бега в чередовании с остановками на носках.

- 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.

-упражнения на координацию движений: перекрестное поднятие 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.

4. Партер (упражнения, лежа на полу)

Практика:

- 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.
- 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 пола 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.
- 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.

5. Стретчинг.

Практика:

Стретчинг – это комплекс упражнений и поз, получивший свое название из английского языка (stretch – «тянуться, растягиваться»), специально разработан для того, чтобы придать мышцам эластичность, а суставам – гибкость и подвижность.

Упражнения для растягивания и расслабления мышц выполняются под спокойную музыку:

- 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.

Выполнение правильного дыхания через нос, глубоко, без задержки, выдох через рот.

6. Общие понятия строения человека.

Теория. Человек – часть живой природы. Организм людей сложно устроен. Различают внешнее (части тела) и внутреннее строение (органы) тела человека. Все части и органы нашего теласвязаны между собой и образуют единое целое – наш организм. От каждого из нас зависит как слаженно и согласованно работают все части и органы нашего тела.

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

7. Правильное питание.

Теория. Правильное, сбалансированное питание учащегося – залог его здоровья, успеваемости и нормального развития. Рассказать больше о полезности продуктов и важности

питания для поддержания здоровья, а так же о вредных продуктах, которые разрушают наше здоровье изнутри, а именно внутренние органы человека.

8. Гигиена человека.

Теория. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Профилактика инфекционных заболеваний (грипп, гепатит, педикулез, чесотка). Средства повышения иммунитета: закаливание, употребление фруктов и овощей, витаминов и т.д.

9. Подвижные игры. (4 ч.)

Практика:

-«Ромашка».

Из бумаги заранее делается ромашка - лепестков столько, сколько будет учащихся. На обратной стороне каждого лепестка написаны смешные задания. Учащиеся отрывают лепестки и начинают выполнять задания: ходят гуськом, кукарекают, прыгают на одной ножке, поют песенку, повторяют скороговорку...

-«Угадай предмет!»

В большую картонную коробку складываются разные предметы: кубики, карандаши, маленькие машинки, мозаика... Сверху коробка закрывается платком. Учащийся берет на ощупь предмет и пытается угадать, что это такое.

-«Знайка».

Ведущий объявляет тему, например, "Города". Учащийся называет какой-либо город и кидает мячик следующему игроку. Когда все ответили, тема меняется. Примерные темы: цветы, фрукты, страны, реки, мультфильмы, имена...

-«Медведь».

Один из учащихся изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды я рву,

А медведь не спит,

Все на нас глядит!

Лукошко опрокинулось,

Медведь за нами кинулся.

-«Дед».

Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду"

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

-«Третий лишний».

Количество игроков не ограничено, как можно больше. Все встают в круг лицом, попарно - один человек, а за спиной другой. Одна пара становится ведущей - один из пары бежит, другой догоняет. Бегают по внешнему кругу. Тот, кто убегает, может спастись от погони, встав к любой паре третьим. Встать нужно перед первым игроком пары, тогда стоящий у него за спиной игрок становится третьим, третьим лишним и должен убежать от погони. Тот, кого догонит и коснется «ляпа» сам становится «ляпой» и теперь должен догонять. Играют, пока не

надоест.

-«Стоп, машина!» Ведущий, становиться, как можно дальше к игрокам, спиной. А игроки выстраиваются в шеренгу и по сигналу ведущего, начинают движение к нему. Сигналом может служить слово «старт». Задача игроков, быстрее всех добежать до ведущего и коснуться его спины. Но во время движения игроков, в любой момент, любой количество раз, ведущий может произнести фразу: «Стоп, машина!!!». И все игроки должны замереть на месте. Ведущий может обернуться и посмотреть, если он заметит, что кто-то шевелится или улыбается, тот игрок штрафует. Он должен отойти назад на пять шагов или вернуться на исходную позицию (смотря на расстояние). После этого ведущий снова начинает игру и может снова остановить её в любой момент. Победивший игрок становится ведущим.

-Игры на внимание, быстроту и сообразительность: игра «мороз», учащиеся запоминают какие движения нужно показывать под определенный градус (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 диджея»- учащиеся становятся в круг, выбирают ведущего, который выходит за дверь, между остальными игроками выбирается диджей, который показывает разные танцевальные движения, а остальные повторяют, задача ведущего угадать кто « диджей» и т.д.

10.Педагогический контроль.

Текущий контроль (начало года):

1.определяем фактическое состояние физических качеств учащихся - тест для определения уровня физической подготовки учащихся (Приложение №1)

2.Определение начального уровня воспитанности. (Приложение №3)

Итоговая аттестация (конец учебного года):

1.Тест для определения уровня физической подготовки учащихся (Приложение.№1)

2.Тест на теоретическую часть освоения всей программы (Приложение №2),

3.Диагностика уровня воспитанности (приложение №3).

11.Воспитательная работа: беседы и дискуссии на разные темы по воспитательному плану объединения и Центра.

Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

-соблюдение дисциплины и правил поведения и предупреждения травматизма во время занятия и в жизни;

- наличие желания активно заниматься физической культурой и спортом на благо своего здоровья;

- формирование начального уровня адекватной самооценки.

Личностные результаты:

-формирование потребности сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению членов коллектива;

-осознание значимости занятий ритмикой для личного развития, установка на здоровый образ жизни

Предметные результаты:

- умеет раскрывать понятие ритмическая гимнастика, знать общие понятия строения человека; гигиена человека, правильное питание;

- умение чувствовать ритм музыки, выполнять различные упражнения под ритм музыки четко, точно, соблюдая координацию, пространственную ориентировку;
- имеет знания о правилах здорового и безопасного образа жизни, научится бережно относиться к своему здоровью
- улучшение состояния здоровья, динамики роста показателей общей физической подготовленности, а, следовательно, и развития основных физических качеств.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие (знакомство с программой, с коллективом, с инвентарем). Инструктаж по ТБ.	1	1	
2	Общая физическая подготовка:	24		24
	-Строевые упражнения			
	-Общеразвивающие упражнения			
3	Специальная физическая подготовка:	32		32
	-Упражнения на формирование осанки			
	-Упражнения для развития скоростно-силовых качеств			
	-Упражнения на координацию движений			
4	Партер: упражнения на полу	32		32
	-лежа на спине(поднимание рук, ног, корпуса)			
	-лежа на животе: упражнения на развитие мышц спины, задней поверхности бедра.			
	-лежа на боку (поднимание и опускание ног)			
5	Стретчинг:	28		28
	-растягивание, восстановление всех групп мышц			
6	Общие понятия строения человека	1	1	
7	Правильное питание	1	1	
8	Гигиена человека	1	1	
9	Подвижные игры	8		8
10	Педагогический контроль (текущий контроль, итоговая аттестация)	4	4	4
11	Воспитательная работа	4	4	
Всего:		144	16	128

2. Комплекс организационно - педагогических условий, включая формы аттестации.

2.1. Условия реализации программы

Техническое и дидактическое обеспечение занятий.

Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально – технического обеспечения:

- наличие специального зала, оснащенного зеркалами, тренировочными станками;
- музыкальная аппаратура, аудиозаписи,
- специальная форма и обувь для занятий
- спортивный инвентарь : коврики, гантели, гимнастические палки, мячи, степ- платформы и т.д.

Дидактический материал:дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа, учебно-наглядные пособия, плакаты, таблицы, компьютерные презентации и т.д .

Формы аттестации/контроля.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

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

Вид контроля	Цель	Форма контроля	Содержание задания	Критерии
Текущий	Провести входящую диагностику общей физической подготовки учащегося.	Выполнение контрольных нормативов	Тест для определения уровня физической подготовки учащихся (Приложение №2)	Трехуровневая оценка образовательных результатов: -«высокий уровень» - соответствует оценке «отлично», -«средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».
	Диагностика начального уровня воспитанности	Наблюдение	Заполнение диагностики педагогом (Приложение №3)	Уровень: - высокий - средний - низкий
Итоговая аттестация	Определить усвоение всей программы обучения, улучшились ли физические качества	Выполнение контрольных нормативов	Тест для определения уровня физической подготовки учащихся. (Приложение№2)	Трехуровневая оценка образовательных результатов: -«высокий уровень» - соответствует оценке «отлично», -«средний уровень» -

	<p>учащегося.</p> <p>Выявить качество усвоения всего теоретического материала по темам программы «Ритмическая гимнастика».</p> <p>Провести диагностику уровня воспитанности</p>	<p>Ответить на вопросы</p> <p>Метод наблюдения</p>	<p>Тест на теоретическую часть программы (Приложение №1) Выбрать правильный ответ на вопрос.</p> <p>Диагностическая карта по уровню воспитанности учащегося (Приложение №3)</p>	<p>соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».</p> <p>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».</p> <p>Критерии оценки: -«высокий уровень» - соответствует оценке «отлично», -«средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», -«низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно».</p>
--	---	--	---	--

Оценочные материалы.

Определена единая оценочная шкала. Трехуровневая оценка образовательных результатов: «высокий уровень» - соответствует оценке «отлично», «средний уровень» - соответствует оценке «хорошо», «низкий уровень» - соответствует оценке «удовлетворительно». Оценки результатов дают возможность проследить развитие каждого учащегося, создать условия для их дальнейшего развития. Результаты сдачи тестов и контрольных нормативов фиксируются в протоколах. (Приложение №4)

Тест на теоретическую часть программы, смотреть приложение №1.

Тест на практическую часть программы, смотреть приложение №2.

Диагностическая карта на определение уровня воспитанности учащегося, смотреть приложение №3.

Методические материалы

Для реализации программы в работе с учащимися применяются следующие методы:

1. Метод активного слушания музыки, где происходит проживание интонаций в образных представлениях: импровизация, двигательные упражнения – образы.
2. Метод использования слова, с его помощью описывается техника движений.
3. Метод наглядного восприятия, способствует быстрому, глубокому и прочному усвоению программы, повышает интерес к занятиям.
4. 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 помогают 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
1	2	3
Здоровьесберегающая технология	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.
Коммуникативно-диалоговые технологии (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, развитие языковых 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; -организацию совместных действий, ведущую к активизации учебно-	Использование групповой формы работы имеет свои преимущества: а) Не все учащиеся готовы задать вопрос педагогу, а при работе в группе учащиеся выясняют друг у друга все, что им непонятно. Или все вместе не боятся обратиться за помощью к педагогу. б) Учащиеся сами учатся видеть проблемы и находить способы их решения. в) У учащихся формируется собственная точка зрения, они учатся ее аргументировать, отстаивать свое мнение.

	<p>познавательных процессов; -коммуникацию, общение, без которых невозможны распределение, обмен и взаимопонимание и выбор соответствующих способов действия.</p>	<p>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.</p>
<p>Технологии уровневой дифференциации</p>	<p>Для личностно-ориентированного обучения детей с разными способностями с целью создания наиболее благоприятных условий для развития личности каждого ученика.</p>	<p>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.</p>

Основные направления воспитательной деятельности:

1. Воспитание гражданственности, патриотизма:

- представления о символах государства — флаге, гербе России;
- уважительное отношение к русскому языку как государственному, языку межнационального общения, ценностное отношение к своему национальному языку и культуре;
- интерес к государственным праздникам и важнейшим событиям в жизни России;
- 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 так же к здоровью родных и близких;
- понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека.

Список литературы

Для педагогов:

1. Беззубцева Г.В., Ермолина А.М. В дружбе со спортом. Конспекты занятий с детьми 5-7 лет в спортивном зале. Сценарии спортивных праздников. Изд.: Гном и Д, 2008 г., 55с.
2. Дереклеева И.Н. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 класс. Изд.: Веко, 2007 г., 152с.
3. Кириченко С.Н. «Оздоровительная аэробика», Волгоград, «Учитель», 2009
4. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. М., 2005 г.
5. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1 класс. Игровой подход. Веко., Серия : в помощь учителю., 2008 г., 256 с.
6. Ковалько В.И. Школа физкультминуток. 1-4 класс. Изд.: Веко, Серия: Мастерская учителя., 2009г., 208с.
7. Колесникова С.В. Детская аэробика: Методика. Базовые комплексы. «Феникс»-2005г., 157 с.
8. Кудра Т.А. Аэробика и здоровый образ жизни: Учеб. пос. – Владивосток: МГУ им. адмирала Г.И. Невельского, 2001 г.
9. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения с предметами. М., «Владос». 2003 г.
10. Шипилина И.А. «Аэробика», Ростов-на-Дону, «Феникс», 2004

Список литературы для детей и для родителей

1. Комаровский У.О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников. Книжный клуб 36.6., 2008 г., 608с.
2. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Академия развития., 2006 г., 608с.
- 3.

3.Приложения.

Приложение №1

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	10	до 10 с.	10-20 с.	20-30 с.
	11	до 15 с.	15-30 с.	30 с. и более
2	10	не четкое	частично	четкое
	11	не четкое	частично	четкое

Диагностическая карта уровня воспитанности учащегося
Объединения «Ритмическая гимнастика» группа №
« ____ » _____ 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

«ГБОУ школа № 525 с углубленным изучением английского языка имени дважды Героя Советского Союза Г.М. Гречко Московского района Санкт-Петербурга»

Годовой план-график
прохождения учебного материала

Объединение «Ритмическая гимнастика»
Год обучения 4

занятия	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
---------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Программный материал рассчитан на 36 занятий (72 учебных часов). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебным часам.

Во время занятий предусмотрены 15 минутные перерывы для снятия напряжения и отдыха.

ПРОТОКОЛ

контроля усвоения теоретической части
дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной
общеразвивающей программы.

Объединение «Ритмическая гимнастика». Группа №_

№ п/п	Ф И О учащегося	Тест	Кол-во		Оценка
			вопросов	правильных ответов	
1		Тест			
2		Тест			
3		Тест			
4		Тест			
5		Тест			
6		Тест			
7		Тест			
8		Тест			
9		Тест			
10		Тест			
11		Тест			
12		Тест			
13		Тест			
14		Тест			
15		Тест			

П.Д.О. _____ / _____ /

« _____ » _____ 20__ г.