Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Обливский Дом детского творчества

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол от «17» июля 2023г. № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
Обливского ДДТ
_____ Писаренкова М.В.
Приказ от «17» июля 2023г. № 102

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа физкультурно-спортивной
направленности

«Грация»

Уровень программы*:* разноуровневая
Вид программы: модифицированная
Тип программы: модульная
Возраст детей: 5-10 лет
Срок реализации: 4 года
Разработчик: педагог дополнительного образования Костюк Ирина Викторовна

ст. Обливская
2023год

1. Введение

Физическая культура является неотъемлемой частью общечеловеческой культуры, как результат деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Здоровый, физически подготовленный человек, владеющий многообразными мнениями и навыками, быстрее сможет приспособиться к изменяющимся условиям среды. Значение физической культуры и спорта в жизнедеятельности, духовном и физическом становлении отдельного человека настолько велико, что Мадридская декларация ОПЕК в 1991 г. провозгласила: «Нет воспитания без воспитания физического». Таким образом, занятия физической культурой и спортом являются важнейшим средством воспитания детей. Прививая детям потребность к постоянным самостоятельным занятиям физической культурой, мы тем самым готовим здоровое поколение. Правильно организованные занятие способствуют совершенствованию всех функций организма, укреплению нервной, сердечно-сосудистой , дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, повышают сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием внешней среды.

Художественная гимнастика - вид спорта наиболее полно соответствующий особенностям женского организма. Удовлетворяя врожденное стремление к танцу, пластике и грациозности, художественная гимнастика способствует нормальному развитию, функциональному совершенствованию организма девочек. Сохранение и укрепление здоровья детей, как основная задача ДОУ, должны базироваться на формировании осознанного отношения ребенка к своему здоровью, культуры активного отношения к жизни. Физическая культура способствует всестороннему развитию личности ребенка, особенно позитивно развивая нравственно-волевую сферу личности. Физкультурно-спортивная активность детей представляет собой одну из сфер их самореализации, которая осуществляется через общение с педагогами, родителями, а также в среде сверстников.

2. Пояснительная записка.

Данная образовательная программа физического развития детей дошкольного и младшего школьного возраста представляет собой авторский вариант планирования образовательной деятельности в детском творческом объединении «Грация».

Программа рассчитана на 4-х годичный цикл обучения детей в возрасте 5-9 лет. После успешного освоения образовательной программы «Грация» (3 года обучения) обучение продолжается по подпрограмме «Ритмы здоровья», рассчитанной на микрогруппу одарённых обучающихся (рок реализации – 1 год).

Занятия первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу в день. Общее количество часов в год составляет 72 часа. Занятия второго года- 2 раза в неделю по 2 часа (144 ч), третьего года - 3 раза в неделю по 2 академических часа в день(216 ч. в год). Занятия по программе для микрогрупп одарённых детей проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (216 ч.)

Данная программа имеет ярко выраженную интегративную направленность. В ней пластично соединены такие виды искусства, как танец и музыка, а также знания из области анатомии, физиологии, гигиены и медицины.

При разработке этой программы составлена модель физической культуры личности, одной из составляющих которой являются социально-духовные ценности:

1) нравственность - физкультурно-спортивная этика поведения, общения, культуры;
2) волевые проявления - смелость, решительность, настойчивость и др.;
3) отношение к труду - трудолюбие, умение довести начатое дело до конца, осознанное желание трудиться;
4) эстетика - ощущение и оценка красоты движений, поз;
5) здоровый образ жизни - соблюдение оптимально-здорового режима (учебы, питания, отдыха);
6) мировоззрение - высокий уровень знаний и убеждений.

Таким образом, в основу программы заложено духовно-нравственное и физическое воспитание ребенка средствами физической культуры и спорта, в частности - средствами художественной гимнастики.

Модель физической культуры личности, как цель и результат образовательной деятельности.


Познавательная деятельность
Потребность в физическом совершенствовании, мотивация
Знания, применяемые в практической деятельности
Здоровый образ жизни
Творческая активность
Социально-духовные ценности
Физическая культура личности

Широкая гамма выразительных средств художественной гимнастики постигается в программе благодаря музыкально-ритмическому обучению. Положительное влияние музыки проявляется в улучшение двигательной реакции, развитии музыкальных способностей, накопление знаний. Музыка активизирует волевые усилия, вызывает сильные эмоциональные переживания и стремление к творчеству. Конкретные задачи музыкально-ритмического обучения состоят в том, чтобы научить детей:

- точно и правильно воспроизводить характер музыки, размер такта;
- воспроизводить посредством движения изменение темпа, ритма и динамики музыкального произведения;

Подходящие формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки- музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкально-двигательные задания, танцы и танцевальные связки.

Ребенок рождается на свет беспомощным, но со способностью всему научиться со временем. Он осваивает непроизвольные движения в процессе жизни, а все произвольные движения возникают у него только в результате обучения. Обучаясь движениям, дети приобретают знания, необходимые для сознательной двигательной деятельности; знакомятся со способами и средствами ее реализации; накапливают опыт творческой активности. Умение самостоятельно мыслить и действовать дает ребенку возможность реализовывать потенциальные природные способности, понять оздоравливающую роль физических упражнений, возможности своего тела.

В отличие от других программ физкультурно-спортивной направленности, программа «Грация», соединяет в себе знания и умения из области культуры, искусства, спорта, физиологии, анатомии, гигиены, оказывая многостороннее влияние на формирующуюся личность ребенка.

Разнообразные формы, методы, средства обучения и воспитания, педагогические технологии, предлагаемые программой, позволяют не только влиять на благополучное физическое развитие девочек, способствовать приобретению необходимых для жизни знаний, умений и навыков, сформировать нравственные и волевые качества, но и оказывать влияние на развитие так называемого «женского начала», то есть помочь девочке осознать свою женскую индивидуальность, неповторимость, научиться видеть красоту вокруг себя и в себе. В этом заключается *актуальность данной программы.*

Цель программы: создание условий для развития и реализации разнообразных индивидуальных способностей; формирование мотивации к занятиям физической культурой; освоение знаний ценностных ориентаций, направленных на удовлетворение интересов личности, её способностей, влияющих на самореализацию.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучение основам художественной гимнастики;
- Овладение и закрепление разнообразных двигательных умений и навыков;

Воспитывающие:

- Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
- Сформировать жизненно важные гигиенические навыки.

Развивающие:

- Способствовать нормальному росту и укреплению здоровья ребенка;
- Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие его высокую дееспособность;
- Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- Формировать эстетический вкус, чувство гармонии.

Принципы реализации образовательно-воспитательного процесса.

В реализации данной программы используются следующие принципы:

- принцип «не навреди» (исключение негативных и вредный последствий для организма вследствие чрезмерных требований и заданий);
- принцип сознательности и активности (нацеливает на формирование устойчивого интереса и осмысленного отношения к познавательной деятельности);
- принцип систематичности и последовательности (регулярность, планомерность и непрерывность учебно-воспитательного процесса);
- принцип повторения (в результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы: характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приемов, в различные формах заданий);
- принцип постепенности (важен для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребенка);
- принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей (опираясь на индивидуальные особенности ребенка, педагог всесторонне развивает способности обучающегося каждого, планирует его развитие);

- принцип наглядности (необходимо строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Предназначен для связи чувственного восприятия с мышлением. У младших школьников и дошколят зрительные анализаторы быстрее и эффективнее воспринимают информацию, чем слуховые);
- принцип аксиологического подхода (человек ценность, а основа его жизнедеятельности - освоение общечеловеческих ценностей, среди которых основная категория - здоровье человека).

В качестве общих принципов организации среды обучения, построенной на основах гуманизации, используются:
- культуросообразность (обучение и воспитание ребенка в контексте культуры);
- индивидуально-творческий подход (удовлетворение интересов и потребностей каждой личности в разнообразных видах творческой деятельности);
- жизнетворчество (включение ребенка в решение реальный проблем его коллективной и личной жизни);
- сотрудничество (объединение целей ребенка и педагога, общение взаимопонимание, создание атмосферы доброжелательности, сотворчества);
- самореализация (развитие мотивации к познанию и творчеству).

Следуя этим принципам в педагогической образовательной деятельности, педагог способен развить и реализовать систему качеств в ребенке, характеризующих самосознание, самовоспитание, саморазвитие, самореализацию.

Условия реализации программы.

Педагогическая технология здоровьясбережения, используемая в данной программе, создаёт максимально возможные условия для сохранения и укрепления физического здоровья обучающихся.

Для реализации поставленных задач применяются следующие методы обучения, которые должны соответствовать психофизическим особенностям обучающего и предыдущему опыту ребенка, его знаниям и умениям:

- Игровой (игра способствует созданию комфортной эмоциональной атмосферы, самовыражению и самоутверждению ребенка). Используются разнообразные игры: сюжетно-ролевые, импровизированные, на развитие внимания, воображения, фантазии. Разнообразные формы проведения игр способствуют выбору формы проведения игр, способствуют выбору формы поведения каждым ребенком индивидуально принимать оптимальные решения;
- Соревновательный (способствует формированию необходимых черт характера - целеустремленность, настойчивость, чувств товарищества и коллективизма);

- Целостный метод (используется на начальной этапе обучения, когда дети еще не способны отделять несущественное от основного). Имитационно-подражательная способность дошкольника к 7-8 годам сменяется анализом, развивается логическое мышление и становится целесообразно использовать.
- Метод программированного обучения (этот метод обучения способствует формированию собственной модели двигательного действия, заданного образца, т.е. развитию творчества и индивидуального стиля исполнения.
- Метод круговой тренировки (применяется в группе 3-го года обучения, позволяет повысить эффективность занятия).

Формы проведения занятий.

Программа предполагает использование таких форм организации занятий в системе дополнительного образования детей: занятие-игра, занятие-соревнование, занятие-поход (прогулка), показательные выступления, беседа, беседа-игра.
В зависимости от характера усвоения изучаемой темы, обучение по мере необходимости, проводится как групповое, коллективное, так и индивидуальное.

Управление программой.

В результате освоения данной программы происходит формирование у ребенка потребности к систематическим занятиям физической культурой, к соблюдению прав здорового образа жизни. Также формируется установка на освоение ценностей физической культуры, укрепления здоровья и культурное развитие в условиях физической активности, направленной на физическое совершенствование.
Обучающиеся:

- овладеют разнообразными двигательными умениями и навыками;
- приобретут навыки самоконтроля за состояние здоровья;
- приобретут необходимые гигиенические навыки;
- разовьют физические и психомоторные качества;
- укрепят здоровье;
- научатся творческому самовыражению посредством двигательных действий;
- разовьют художественно-эстетический вкус, воображение и фантазию;
- научатся красиво, грациозно двигаться.

Условия реализации программы:

1. Учебно-дидактический материал: наглядные пособия, схемы, рисунки, графики, методическая литература, музыкальные записи.
2. Оборудование и инвентарь: магнитофон, гимнастические маты, скакалки, обручи, мячи.

Диагностика результативности программы.

Эффективность данной программы рассматривается в двух направлениях:

- Личностном
- Внешнем

Направление	Показатели	Информационный материал
Личностное	Изменение личностных качеств ребенка	Наблюдение педагога, анкеты, тесты
Внешнее	Сформированность познавательных и практических умений и навыков	Результаты соревнований, конкурсы, участие в показательных выступлениях, праздниках; грамоты, дипломы.

Контроль результатов обучения.

Достижения ребенка сравниваются не со стандартами, а с исходными возможностями. Для этого используется стартовая диагностика. Дальнейшее отслеживание результатов обучения проводится в течение года и по итоговому тестированию в конце учебного года.

Этапы	Показатели	Методы определения
I стартовая диагностика	1. Уровень физического развития. 2. Уровень физической подготовки. 3. Функциональное состояние систем организма. 4. Уровень психического развития.	1. Антропометрические данные. 2. Тест «Еврофит». 3. Медицинское обследование. 4. Тест «Айзенна», наблюдения.
II оперативная диагностика (в течение учебного года)	1. Уровень физической подготовленности. 2. Уровень овладения определенными умениями и навыками, двигательными действиями	1. Тесты. 2. Тесты, наблюдения педагога, показательные выступления, открытые занятия, самопроверка.
III итоговая диагностика (в конце учебного года)	1. Уровень физической подготовленности.	1. Тест«Еврофит» (сравнительный ана-

	2. Уровень владения определенными двигательными действиями, умениями и навыками. 3. Уровень физического развития 4. Уровень психического развития, воспитанности.	лиз). 2. Тесты, показательные выступления, соревнования. 3. Медицинское обследование, антропометрические данные (сравнительный анализ). 4. Тесты, анкеты, наблюдения педагога.

3. Учебно-тематический план по годам обучения.

Примерный тематический план (1-й год обучнеия, вводный курс)

№	Тема	Всего	Т.	П.
1	Введение	1	1	
2	Гигиенические основы занятий	1	1	
3	Общая физическая подготовка	15		15
4	Прыжковые упражнения	5		5
5	Танцевальные элементы и упражнения	10	1	9
6	Акробатические упражнения	5		5
7	Упражнения с мячом	10	1	9
8	Музыкально-ритмическое воспитание	5	1	4
9	Подвижные игры и эстафеты	16		16
10	Показательные выступления	4		4
	Итого	72		

К концу 1-го года вводного курса обучения учащиеся должны знать:
- что такое физическая культура и спорт;
- как правильно вести себя на занятиях;
- названия простых акробатических и танцевальных элементов.

Должны уметь:
- выполнять простые физические упражнения;
-выполнять простые танцевальные элементы;
- различать характер музыкальной композиции;
-выполнять простые упражнения с мячом;

Тема №1 Введение

Что такое физическая культура и спорт. Их отличия друг от друга. Элементы физической культуры. Виды спорта.

Тема №2 Гигиенические основы занятий.

Что такое спортивная одежда и обувь. Разнообразие спортивной одежды, используемой в разных видах спорта.

Тема №3 Общая физическая подготовка.

Построения в шеренгу и колонну. Шаг на месте. Строевой шаг с движением вперёд. Бег трусцой. Комплексы физических упражнений на развитие гибкости, координации, быстроты.

Тема №4 Прыжковые упражнения.

Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Различные виды прыжков.

Тема №5 Танцевальные элементы и упражнения.

Мягкий шаг. Острый шаг. Приставной шаг. Приставной прыжок. Простые танцевальные комбинации и композиции (казачий танец, спортивный танец, эстрадный танец).

Тема №6 Акробатические упражнения.

« Корзиночка». Мостик из положения лёжа. «Ласточка» с опорой.

Тема №7 Упражнения с мячом.

Перекаты по полу. Броски мяча. Отбивы мяча о пол двумя и одной рукой.

Тема №8 Музыкально-ритмическое воспитание.

Музыкальные игры на распознавание характера музыкального произведения. Воспроизведение характера музыки посредством движений.

Тема №9 Подвижные игры и эстафеты.

Игры на развитие внимания, координации, быстроты, ловкости.

Тема №10 Показательные выступления.

Выступления на различных мероприятиях с танцевальными композициями.

Содержание и методическая последовательность обучения детей раннего возраста.

Занятия вводного курса обучения проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Продолжительность курса составляет 72 часа. Занятия направлены на формирование у детей двигательных навыков, умений и физических качеств (ловкости, быстроты. выносливости..),, развитие интереса к различным видам двигательной активности. Упражнения выполняются в форме простых игр, поддерживая интерес ребёнка на протяжении всего занятия. Координация в возрасте 4-5 лет улучшается, активно развиваются творческие способности. Физиология детей этого возраста требует внимания к осанке, дозирования нагрузок, чередования их с отдыхом. Быстрый, но неравномерный рост мышечной массы приводит к быстрой утомляемости. Так как окостенение скелета не завершено, следует избегать силовых упражнений. Психологические особенности этого возраста : формирование наглядно- образного мышления, развитие памяти и внимания, расширение спектра мотивов, становление и развитие самооценки и самосознания. В этом возрасте появляется двигательная память, что позволяет ребёнку совершать гораздо более сложные, многоэлементные движения.

№	тема	содержание	Методические рекомендации	теория	практика
1	Введение	Понятия физ. Культура и спорт. Элементы фк и спорта. Виды спорта.	В беседах целесообразно использование наглядного материала.	1	
2	Гигиенические основы занятий.	Спортивная одежда и обувь. Разнообразие спорт. одежды.	Форма проведения беседы: игровая, с использованием наглядного материала.	1	
3	Общая физическая подготовка.	Построения в шеренгу и колонну. Шаг на месте. Строевой шаг с движением вперёд. Бег трусцой. Комплексы физических упражнений на развитие	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Использовать выполнение упражнений по счет, музыку; вносить творческие задания, предлагая		15

		гибкости, координации, быстроты.	изменить, сделать по другому одному или группой физические упражнения.		
4	Прыжковые упражнения.	Прыжки на месте. Прыжки с продвижением вперёд. Различные виды прыжков.	Используется метод подражания: кто так высоко прыгает?		5
5	Танцевальные элементы и упражнения.	Мягкий шаг. Острый шаг. Приставной шаг. Приставной прыжок. Простые танцевальные комбинации и композиции (казачий танец, спортивный танец, эстрадный танец).	Так как эти движения не-сложны, то целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»	1	9
6	Акробатические упражнения.	« Корзиночка». Мостик из положения лёжа. «Ласточка» с опорой.	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и подготовленности детей. Ис-пользовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности детей		5
7	Упражнения с мячом.	Перекаты по полу. Броски мяча. Отбивы мяча о пол двумя и одной рукой.	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в груп-пах и индивидуально	1	9
8	Музыкально-ритмическое воспитание.	Музыкальные игры на распознавание характера музыкального произведения.	Формы музыкально-ритмического обучения: Музыкальные игры (сюжетные	1	4

		Воспроизведение характера музыки посредством движений.	и соревновательные) для развития чувства ритма можно включать задания воспроизводить звуки хлопками, топаньем.		
9	Подвижные игры и эстафеты.	Игры на развитие внимания, координации, быстроты, ловкости.	Ход игры и правила объясняются перед ее началом. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнение ими правил.		16
10	Показательные выступления.	Выступления на различных мероприятиях с танцевальными композициями.			4

Примерный тематический план (2-ой год обучения)

№ п.п.	Тема	Всего	Т.	П.
1.	Введение	1	1	
2.	Гигиенические основы занятий	3	2	2
3.	Общая и специальная подготовка	28	2	26
4.	Прыжковые упражнения	10	1	9
5.	Танцевальные упражнения	10	1	9
6.	Акробатика	25	1	24
, 7.	Скакалка	25	1	24
8.	Мяч	25	1	24
9.	Музыкально-ритмическая подготовка	10	2	8
10.	Показательные выступления	7		7
	ИТОГО	144	12	132

К концу 2 -го года обучения учащиеся должны знать:
- историю развития художественной гимнастики;
- о пользе занятий физическими упражнениями.
- Должны уметь:
- заниматься самостоятельно утренней гимнастикой
- выполнять простейшие строевые упражнения;
- выполнять простые танцевальные шаги;
- выполнять базовые элементы с предметами художественной гимнастики;
- выполнять простые специальные упражнения художественной гимнастики;
- распознавать характер музыкального произведения.

Тема 1

Введение

- История развития художественной гимнастики. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортивном зале.

Тема 2.

Гигиена занятий: одежда и обувь для занятий. Влияние занятий на рост и физическое развитие. Утренняя гимнастика.

Тема 3.

Общая и специальная физическая подготовка. Строевые упражнения: построение, выравнивание, ходьба на месте и в движении. Различные виды бега. ОРУ для различных групп мышц. Упражнения в равновесии: стойки на носках, полуприседе, переднее равновесие. Волны: руками (вертикальные и горизонтальные, одновременные и последовательные). Вращения: переступанием, скрестные.

Тема 4.

Прыжковые упражнения.

- Прыжок выпрямившись. Прыжок из приседа. Прыжок прогнувшись. Открытый - закрытый прыжок. Прыжок со сменой ног (спереди, сзади).

Тема 5.

Танцевальные упражнения.

- Шаг на полупальцах. Мягкий шаг. Пружинящий шаг. Приставной шаг. Бег на полупальцах

Тема 6.
Акробатика.
- Стойка на лопатках «Колесо», «Мост» из положения лежа. «Мост» из положения стоя с поддержкой. «Корзиночка». Полушпагат.

Тема 7.
Скакалка
- Качания. Махи двумя руками. Круги скакалкой в различных плоскостях. Вращения вперед и назад. Перепрыгивания. Прыжки вперед и назад.

Тема 8. Мяч.
Перекаты по полу. Бросок двумя руками с ловлей двумя. Бросок с отбивом о стену. Отбив о пол. Перекат по рукам. Перебросы. Бросок одной рукой.

Тема 9.
Музыкально-ритмическая подготовка.
- Основные музыкально-двигательные выразительные средства: музыкальный ритм, размер , такт темп. Воспроизведение характера музыки посредством движений. Музыкальные игры.

Тема 10.
Показательные выступления. Подготовка и участие в различных мероприятиях.

Во второй год обучения занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. В возрасте 5-6 лет ребенок успешно овладевает основными видами движения, которые становятся более осознанными. У детей улучшаются двигательные реакции и координация. Поэтому перед нами могут ставиться довольно сложные двигательные задачи. Понятия и представления ребенка также развиваются. В 5-6 лет представления превращаются в понятия о явлениях. Улучшаются наблюдательность и зрительно-осязательная ориентировка. Дети хорошо справляются с пространственными ориентированием своего тела. Однако внимание пока еще удерживается с трудом. Поэтому, в процессе обучения надо использовать новые, ясные и краткие раздражители для удержания внимания детей. В этом возрасте целесообразнее использовать целостный метод обучения. Показ сопровождает и долго опережает объяснение. Однако для активизации мыслительной деятельности ребенка можно предварять показ описанием движения. Существенную роль в обучении играет оценка качества выполнения движений с учетом индивидуальных особенностей и возможностей каждого ребенка; при этом необходимо отмечать успехи всех детей и подбадривать тех, у кого пока не получается.

В процессе занятий важно уделять внимание к формированию морально-волевых качеств (настойчивость, организованность, дисциплинированность), дружеских взаимоотношений (умение приходить на помощь товарищу), сопереживать его успехи и неудачи, быть заботливым и внимательным друг к другу.

№ п.п.	Тема	Содержание	Методические рекомендации	Т	П
1.	Введение	История развития х/г. Краткое содержание и программа занятий. Правила поведения в спортзале	Необходимо осветить такие вопросы: для чего нужен спорт в раннем детстве (обратить внимание на значение физических упражнений для правильного развития). Дать элементарные сведения из правил х/г. Форма проведения: беседа, игра-испытание.	1	

2.	Гигиенические основы занятий	- Гигиена занятий; - Одежда и обувь для занятий; - Влияние занятий на рост и физическое развития; - Утренняя гимнастика.	Форма проведения: беседа, рассказ	2	1
3.	Общая и специальная физическая подготовка	Средства ОФП: Строевые упражнения: - построения; - выравнивание; - ходьба на месте и в движении; - переход с шага на бег и обратно.	При выполнении строевых упражнений необходимо добиваться строгого сохранения интервалов и дистанций. При передвижении по залу используется маршевый шаг, различные виды ходьбы, бега с переменой темпа, ритма и скорости движения. Постоянно включается в занятия и ранее усвоенный материал.	2	26
		Общеразвивающие упражнения: - Упражнение для рук и плечевого пояса; - Шеи и туловища: - Ног; - Мышц голени и стопы; - Для развития быстроты, ловкости, обще выносливости	Дозировка зависит от степени подготовки и индивидуальной выносливости. Использовать выполнение упражнений по счет, музыку; вносить творческие задания, предлагая изменить, сделать по другому одному или группой физические упражнения.		
		Игры и игровые упражнения: - Сюжетные игры; - Обучающие игры; - Игры с преимущественным содействием на двигательные качества;	Ход игры и правила объясняются перед ее началом. После игры необходимо дать объективный анализ поведения всех играющих, выполнение ими правил.		

		- Малые подвижные игры.			
	•	Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка: 1. Базовые упражнения: - элементарные позы; - движения отдельными частями тела.	Упражнения должны выполняться с чередованием мышечного напряжения и расслабления, в разном ритме и темпе.		
		2. Специальные упражнения - упражнения в равновесии - стойка на носках; - переднее равновесие;	Включать соревновательный элемент «кто сможет сделать без ошибки?»		
		3. Волны: - вертикальные и горизонтальные; - одновременные и последовательные.	При обучении используются сюжетные игры и имитацией движения крыльев птиц, бабочек, игры с размахиванием и расслаблением.		
		4. Вращение: - переступанием; - скрестные.	Все виды вращений разучиваются сначала у опоры. Необходимо внимательно подходить в дозировке, т.к. многократное выполнение неблагоприятно влияет на вестибулярный аппарат		
4.	Прыжковые упражнения	- выпрямившись; - прогнувшись; - закрытый-открытый; - со сменой ног (спереди, сзади)	При разучивании подскоков и прыжков важно эффективно использовать пружинящие движения ног. Обратить внимание на приземление в пальцев на пятки, по-	1	9

			лупрсед и выпрямление. В полете стремиться к предельной амплитуде.		
5.	Танцевальные упражнения	- шаг на полупальцах; - бег на полупальцах; - мягкий шаг; - высокий шаг; - пружинящий шаг; - приставной шаг.	Так как эти движения несложны, то целесообразно использовать целостный метод обучения. Для повышения интереса использовать сюжетные упражнения: «Кто ходит так тихо?», «Кто так высоко поднимает ноги?»	1	9
6.	Акробатика	- стойка на лопатках; - «мост» из положения лежа; - «мост» из положения стоя с поддержкой; - «корзиночка»; - «колесо»; - полушпагат	В ходе обучения исходить из возрастных особенностей и подготовленности детей. Использовать наглядные пособия и показ. Прибегать к образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности детей.	1	24
7.	Скакалка	- качания и махи скакалкой; - круги в различных плоскостях; - перепрыгивания; - прыжок вперед; - прыжок назад; - вращения вперед, назад	Ввиду высокой интенсивности упражнения их требуется тщательно дозировать.	1	24
8.	Мяч	- перекаты по полу; - бросок двумя с ловлей двумя руками; - бросок с отбивом о стену; - бросок одной с ловлей двумя;	Упражнения с мячом могут выполняться в парах, в группах и индивидуально. 0 мяча 12 см.	1	24

		- отбивы о пол; - перекат по рукам; - переброски			
9.	Музыкально-ритмическая подготовка	Понятия: - музыкальный ритм; - музыкальный размер; - музыкальный такт; - музыкальный темп; - воспроизведение характера музыки посредством движений; - музыкальные игры.	Формы музыкально-ритмического обучения: Музыкальные игры (сюжетные и соревновательные) для развития чувства ритма можно включать задания воспроизводить звуки хлопками, топаньем.	2	8
10.	Показательные выступления	Подготовка номеров для выступления на различных мероприятиях.			7

Примерный тематический план (3-й год обучения)

№ п.п.	Тема	Всего	Т.	П.	К концу 3-го года обучения учащиеся должны знать: - приемы оказания первой помощи; - приемы самоконтроля за физическим состоянием; - правила личной гигиены; - приемы самоанализа. - Должны уметь: - четко выполнять базовые элементы; - четко выполнять специальные элементы; - выполнять соревновательные упражнения; выполнять согласованные двигательные действия сложного характера под музыкальное сопровождение; - распознавать ритм, темп и характер музыкального произведения
1	Мое здоровье	6	5	1	
2	Общая и специальная физическая подготовка	46	3	43	
3	Прыжковые упражнения	45	1	14	
4	Танцевальные упражнения	15	1	14	
5	Акробатика	10	1	9	
6	Скакалка	32	1	31	
7	Мяч	32	1	31	
8	Обруч	34	1	33	
9	Музыкально-ритмическая подготовка	11	2	9	
10	Показательные выступления	15		15	
	Итого	216	16	200	

Тема 1.
«Мое здоровье»
Техника безопасности на занятиях. Профилактика травматизма. Оказание первой медицинской помощи. Дневник самоконтроля. Самомассаж. Гигиена девочки.
Тема 2.
Общая и специальная физическая подготовка.
Строевые упражнения: ходьба в движении, повороты на месте. ОРУ на развитие различных групп мышц. Упражнения в равновесии: заднее, переднее, боковое равновесие. Волны: боковая, туловищем, боковой взмах. Вращения: одноименные от 180 до 540°, разноименные от 180 до 360°.
Тема 3.
Танцевальные упражнения.
Прыжок шагом с разбега. Подбивной в кольцо с места, с разбега. Прыжок шагом сгибая и разгибая ногу.
Тема 4.
Танцевальные упражнения.
Вальсовый шаг с поворотом, в парах. Элементы русского танца. Элементы современного танца.
Тема 5.
Акробатика.
«Мост» из положения стоя. «Паучок», «Колесо». Кувырок вперед через плечо. Кувырок назад. Стойка на руках. Акробат.
Связки.
Тема 6.
Скакалка.
Подкрутки. Высокий бросок. Бросок с ловлей за середину. «Мельницы». Бросок прямой скакалки. Бросок с кувырком. Прыжки различной сложности. Композиция со скакалкой.
Тема 7. Мяч.
Перекаты по рукам и груди. Перекат с броска. Повороты с мячом. Бросок одной через плечо. Бросок и ловля одной рукой. Бросок и ловля за спиной. Бросок с кувырком. Отбивы различными частями тел.

Тема 8 .Обруч.

Махи одной и двумя руками. Вращения вокруг туловища. Вращение на кисти. Перекаты по полу. «Вертушка». Бросок и ловля одной рукой. Ловля с броска по вращение. Прыжки через обруч.

Тема 9.

Музыкально-ритмическая подготовка.

Знаменитые композиторы. Музыкальные задания и игры на распознавание ритма, темпа, характера музыки. Танцевальные связки.

Тема 10.

Показательные выступления.

Подготовка и выступления на различных мероприятиях и соревнования

На третьем году обучения занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. На седьмом году жизни движения ребенка становятся более координированными и точными. В коллективной деятельности формируются навыки самоорганизации и взаимоконтроля. Дети проявляют волевые усилия при выполнении заданий, для них важен результат.

На каждом занятии необходимо четко ставить перед детьми задачу, дать возможность осмыслить ее и объяснить ход и способы выполнения задания. В процессе обучения используются объяснение, показ. Большое значение имеют четкий анализ и оценка деятельности детей, особенно по ходу выполнения упражнений. К оценке целесообразно привлекать и самих детей. В этом возрасте девочки успешно решают новые разнообразные задачи, раскрывают свои творческие возможности, артистичность.

К 7-9 годам начинаются структурные изменения в сердечной мышце и органах дыхания. Дети повышают свои функциональные возможности и могут переносить более высокие нагрузки. Расширяется пространственная ориентация, повышаются наблюдательность и устойчивость внимания. Двигательная память ускоренно совершенствуется. Образное, конкретное мышление постепенно меняется, развивается способность к логическому мышлению. Имитационно-подражательная способность сменяется анализом, сенсомоторные связи улучшаются. Происходит переход от способности самостоятельно решать задачи к самостоятельному принятию решения и многократному повторению двигательного действия. Изменяются методы обучения, становится целесообразно использовать метод программированного обучения и метод круговой тренировки.

№ п.п.	Тема	Содержание	Методические рекомендации	Т	П
1.	Введение	■ Профилактика травматизма ■ Оказание первой медицинской помощи ■ Дневник самоконтроля ■ Гигиена девочки ■ Самомассаж	Темы освещаются в ходе бесед с использованием наглядных пособий	5	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Общая физическая подготовка.	Целесообразно использовать приемы, развивающие ос-	3	43
		Строевые упражнения: ■ Ходьба в движении ■ Повороты на месте	мысленное выполнение упражнений (команды, указания, зрительные ориентиры, элементы соревнования)		
		Общеразвивающие упражнения: ■ Различные комплексы ОРУ ■ Упражнения для развития двигательных качеств	Упражнения выполняются под музыку. Дозировка индивидуальна.		
		Игры и игровые упражнения: ■ Подвижные игры ■ Эстафеты ■ Упражнения из других видов спорта			
		Специальная физическая подготовка (техническая) Упражнения в равновесии: ■ Заднее ■ Переднее ■ Боковое Волнообразные движения: ■ Боковая волна ■ Боковой взмах	Разучивать сначала у опоры. Обращать внимание на мышечное напряжение в соответствующих частях тела. Строго дозировать выполнение этих упражнений		

		■ Волна туловищем Вращения ■ Одноименные повороты от ПО до 540° ■ Разноименные от 180 до 360°			
3.	Прыжковые упражнения	■ Прыжок шагом с разбе-	При разучивании сложных	1	14

	•	га ■ Подбивной в кольцо с мета ■ Подбивной в кольцо с разбега ■ Прыжок шагом сгибая и разгибая ногу	прыжков применять метод расчленения на отдедельные составляющие		
4.	Танцевальные упражнения	■ Вальсовый шаг поворотом ■ Вальс в парах ■ Элементы русского танца ■ Элементы современного танца	После освоения отдельных танцевальных элементов целесообразно составление танцевальных композиций	1	14
5.	Акробатика	■ «Мост» из положения стоя ■ «паучок» ■ Стойка на руках ■ «колесо» ■ Кувырок вперед через плечо ■ Кувырок назад	При выполнении сложных акробатических элементов обязательная страховка педагогом. При обучении используются наглядные пособия и показ. Целесообразно прибегать в образным сравнениям, которые активизируют подражательные способности.	1	9
6.	Скакалка	■ Подкрутки ■ Высокий бросок ■ Бросок с ловлей за середину ■ «мельница» ■ Бросок с кувырком ■ Прыжки различной сложности	Эти упражнения способствуют развитию динамичности, реакции, быстроты, пространственной ориентировки. После освоения отдельных элементов, они соединяются в связки и композиции	1	31
7.	Мяч	■ Перекаты по рукам и груди	Добиваться выполнения движений с мячом синхронно	1	31

	•	■ Перекат с броска ■ Повороты с мячом ■ Броски через плечо ■ Броски с ловлей одной рукой ■ Броски и ловля за спиной ■ Бросок с кувырком ■ Отбивы различными частями тела	с музыкой		
8.	Обруч	■ Махи одной и двумя руками ■ Вращение вокруг туловища ■ Вращения на кисти ■ Перекаты по полу ■ «вертушка» ■ Бросок и ловля одной рукой ■ Ловля во вращение с броска ■ Прыжки через обруч	Упражнения с обручем развивают ловкость, быстроту реакции. На начальном этапе обучения используют пластмассовый обруч уменьшенного диаметра (80-90 см)	1	33
9.	Музыкально ритмическая подготовка	■ Знаменитые композиторы ■ Музыкальные игры на распознавание темпа ■ Танцы	Используются музыкальные игры соревновательного характера	2	9
10.	Показательные выступления	Участие в различных соревнованиях и выступление на мероприятиях			15

Методическое обеспечение образовательного процесса.

ЕВРОФИТ (Европейский тест физической подготовленности)

Этот тест дает возможность следить за ходом физического развития, начиная с детского возраста и до зрелых лет. Тесты проводятся круговым методом с соблюдением определенной последовательности.

1. **Касание кружков** (быстрота движений руки).

Тест заключается в быстром поочередном касании двух резиновых кружков. Расстояние между серединами кружков – 80 см. Между кружками на стол кладется прямоугольная плитка размером 10х20 см. Испытуемый становится у стола, ноги врозь, кисть одной из рук (обычно более слабой) кладет на прямоугольную плитку, кисть другой руки (более сильной) надо скрестно положить на кружок, находящийся со стороны разноименной руки. Тест заключается в максимально быстром переносе руки с одного кружка на другой, не отрывая при этом руки от прямоугольной плитки. Испытуемый должен по 25 раз коснуться каждого кружка (всего 50 прикосновений). Тест проводится дважды, оценивается лучший результат.

2. **Наклоны туловища вперед** (измерение гибкости)

Тест заключается в том, что испытуемый в положении сидя, ноги, выпрямленные в коленях, вместе, руки вытянуты вперед, старается вытянуть руки как можно дальше вперед. Тест выполняется два раза, оценивается лучший результат. Результат измеряется в сантиметрах.

3. **Прыжок в длину с места**

Прыжок в длину выполняется с места, толчком двух ног, стоящих врозь. Прыжок выполняется дважды, засчитывается лучший результат.

4. **Стойка в равновесии на одной ноге**

Тест заключается в удержании равновесия, стоя на бревне на одной ноге. Испытуемый становиться на одну ногу, сгибает свободную ногу в коленном суставе сзади и берется рукой за её стопу. Удерживать равновесие надо в течение 1 мин.

5. **Переход в сед из положения лежа на спине** (сила мышц туловища)

Тест заключается в быстром переходе в сед из положения лежа на спине на мате. Упражнение выполняется с партнером. После стартового сигнала в течение 30 сек максимально быстро выполнять упражнение.

6. **Скорость бега, ловкость**

Тест заключается в десятикратном пробегании 5-метровых отрезков туда и обратно без остановки (общая дистанция 50 м). Результат пробегания всех десяти 5-метровых отрезков фиксируется с точностью до 0,1 сек.

ИГРЫ И ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Сюжетные игры

«Веселая бабочка» - свободная ходьба и бег с размахиванием руками.

«Ветер и листья» - одна из девочек дует, как ветер, а остальные бегают по площадке, как разгоняемые ветром листья. При прекращении «ветра» дети приседают.

«Веселые воробышки» - подскоки на двух ногах.

«Резвые мышата» - ползание на коленях.

«Ловля бабочек» - подскоки с имитацией ловли бабочек.

«Кума лиса, выходи» - девочка, играющая роль хозяйки, выходит и зовет цыплят: «Цып-цып-цып». Дети-«цыплята» идут мягким шагом, вальсовым или высоким шагом с плавными движениями руками и повторяют: «Кума лиса, выходи, выходи!» «Лиса» выбегает и догоняет «цыплят», а они бегут к хозяйке и выстраиваются в колонну сзади нее. Игра заканчивается, когда «лиса» поймает одного «цыпленка».

Обучающие игры

«Мой веселый звонкий мяч». Текст песенки:

Мой веселый звонкий мяч,
Ты куда помчался вскачь,
Желтый, красный, голубой,
Прыгать весело с тобой.

Дети стоят по кругу, в середине которого одна из девочек с разноцветным мячом. Она выполняет отбивы об пол. Девочки в такт ударам мяча с песенкой прыжками продвигаются внутрь круга.

«Пройди по мостику» - кладут 2-4 узкие длинные доски, и дети стараются пройти по ним не оступившись. Какая группа пройдет без ошибки?

«Броски мяча» - для развития точности броска в цель одной или двумя руками. Ловля одной или двумя руками.

Игры с преимущественным воздействием на двигательные качества

«Скачущий круг». Дети становятся в круг. В центре круга девочка держит двумя руками веревку, к концу которой привязан мешочек с песком. Девочка вращает веревку над полом, а другие девочки перепрыгивают через веревку, стараясь, чтобы она их не задела. Та, кого веревка все же заденет, становится в круг.

«Веселые зайчата». Играющие становятся в две колонны. Перед каждой колонной маленькие предметы (палочки, мешочки). На некотором расстоянии от препятствия двое детей держат вертикально обручи. По сигналу стоящие впереди перетаскивают через препятствие, бегут к обручу, пролезают через него, бегут обратно и, коснувшись руки первого в колонне, становятся в конец колонны.

КОНТРОЛЬНЫЕ ТЕСТЫ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ

1. Наклон вперед, ноги вместе, колени выпрямлены – оценивается подвижность позвоночного столба. Измеряется расстояние между площадью опоры и концами пальцев рук. Для детей 5-6 лет норма 12-20 см.
2. «Мост» с прямыми ногами и руками – для оценки подвижности позвоночного столба. Измеряется угол между спиной и выпрямленной рукой. Для 5-6 лет – 80-100, для 7-8 лет – 100-110.
3. Шпагат – для оценки подвижности в тазобедренном суставе. Измеряется расстояние от симфиза до земли. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов в шпагате на левую и правую ногу. Для детей 5-6 лет – 10 см, для 7-8 лет – 5 см.
4. Поднимание прямой ноги вперед и в сторону. В качестве оценки берется среднее арифметическое результатов для левой и правой ноги отдельно для каждого вида движения. Показатели активной гибкости: для 5-6 лет – 90-100, для 7-8 лет – 100-110.
5. Бег на 30 м с высокого старта – для оценки быстроты. Для 5-6-летних – 6,0-7,5 с, для 7-8летних – 6,5-5,0 с.
6. Прыжок вверх (по методу Абалакова) – для оценки взрывной силы ног. Для детей 5-6 лет – 20-25 см, для 7-8 лет – 25-30 см.
7. Прыжок в длину с места. Для детей 5-6 лет – 100-120 см, для 7-8 лет – 120-140 см.

ПРИМЕРНЫЕ ВАРИАНТЫ КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ

Группа делится на 4 подгруппы по 3-5 человек. По сигналу все дети выполняют определенное упражнение, по другому сигналу меняются местами. Время выполнения всех упражнений при любой их последовательности одинаково, поэтому все 4 группы меняются одновременно. Для большей четкости проведения круговой тренировки необходимо написать таблички с названиями упражнений и поставить их в подходящие местах зала. После того как будет усвоено правильное выполнение каждого упражнения, круговую тренировку следует повторять в течение одного занятия 2-3 раза. Паузы между отдельными кругами варьировать от 1,5 до 2 мин.

Вариант первый.

Упражнение 1 – быстрые подскоки через резиновый жгут или скакалку, 2 серии по 10 прыжков.

Упражнение 2 – стойка ноги врозь, в руках набивной мяч, руки перед грудью. Поднимание и опускание мяча. 10 раз.

Упражнение 3 – лежа на спине, руки под спиной. Поднять прямые ноги до вертикального положения, вернуться в и.п. 10 раз.

Упражнение 4 – лежа на животе, руки у груди. Выпрямляя руки, поднять верхнюю часть туловища, предельно наклониться назад. Вернуться в и.п. 10 раз.

Вариант второй.

Упражнение 1 – быстрый бег 4 раза по 10 м до определенного ориентира.

Упражнение 2 – стойка ноги врозь, держа перед собой набивной мяч. Пружинящиеся наклоны вперед и назад. 2 серии по 10 раз.

Упражнение 3 – стоя у опоры. Поочередные махи прямой ногой назад. 2 серии по 10 раз.

Упражнение 4 – вис спиной на гимнастической стенке. Поднимание прямых ног на 90 градусов и опускание их в и.п. 2 серии по 5 раз.

Упражнение 5 – стоя левым боком к гимнастической скамейке(или к другому предмету такой же высоты), левую ногу поставить на скамейку. Делая взмах руками, поднять вперед согнутую правую ногу, вернуться в и.п. 10 раз. То же правой ногой.

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Первая возрастная группа.

И.п. – сед со скрещенными ногами, руки сцеплены за спиной. Отводя руки назад, глубокий наклон вперед. Каждое движение по 2 такта. Повторить 6-8 раз.

И.п. – то же, руки соединены за шеей. 3 пружинящих отведения локтей назад. Отводя локти, сделать глубокий наклон вперед, задержать 3-4 с.

И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, до касания его ступней, руки положить на колени ладонями вверх. Глубокий наклон в сторону, задержаться в этом положении. Дыхание ровное. То же с другой ноги. Повторить 4 раза.

И.п. – лежа на животе. Кисти соединены за спиной. Медленно разогнуть соединенные руки, отведя голову назад (дыхание ровное), задержаться в этом положении, вернуться в и.п., расслабиться. Выполнить 4 раза.

И.п. – сед между ступнями согнутых ног, руки на коленях. Выполняя пружинящие движения, касаться бедрами пола, задержать. По 4 пружинящих движения 3 раза.

И.п. – сед ноги врозь. Согнуть правую ногу, не поднимая бедра, и, повернувшись направо, сделать полушпагат на правой. Пружинящие наклоны назад (3-4 раза) и задержка в крайнем положении до 4 с. То же с другой ноги. По 2 раза. Между отдельными попытками расслаблять мышцы.

Вторая возрастная группа.

И.п. – сидя на пятках, руки на полу. Подняв одну руку вверх, соединить пальцы рук за спиной, держать 6 с, дыхание ровное. Разъединить пальцы, расслабить руки, повторить со сменой рук. Повторить 6-8 раз.

И.п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед, скользя руками по голеням до плотного касания грудь пола. Держать 4 с, дыхание ровное. Повторить 6 раз.

И.п. – сидя ноги врозь, руки в стороны. Согнуть правую ногу, не отрывая бедра от пола, и коснуться пальцами правой ноги левого бедра. Согнуть левую ногу и положить её на правую. Наклонить туловище влево до касания пола руками. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и.п., расслабить мышцы. То же в другую сторону. Повторить по 2 раза.

И.п. – лежа в упоре. Сгибая ноги, достать ступнями до головы, держать 6 с, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

И.п. – лежа на спине. Поднимая прямые ноги и поддерживая руками крестец, пронести ноги за голову, коснуться пола. Руки положить на пол. Держать 4 с, опустить в и.п. Повторить 4 раза.

И.п. – лежа в упоре. Взяться за ноги, раскачиваясь вперед-назад. Ноги поднимать до предела, голову сильно отводить назад . Расслабиться. Повторить 6-8 раз.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. Наклониться вправо, ладонью коснуться пола, туловище и левая рука – горизонтально. Держать до 6 с. То же влево. Повторить 4 раза

Третья возрастная группа

И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Глубокий наклон вперед до касания грудью пола. Руки скользят по голеням. Держать 6 с. Повторить 6 раз.

И.п. – то же. Сделав 0,25 оборота, сесть в полушпагат. Согнуть колено «задней» ноги, взять ногу за пальцы и потянуть её, стараясь достать до головы. Держать 4 с,

дыхание ровное. Вернуться в и.п. То же в другую сторону. Повторить 4 раза.
И.п. – сидя со скрещенными ногами. Взявшись за пальцы правой ноги, предельно выпрямить её в колене. Держать 4 с, дыхание ровное. Вернуться в и.п., расслабиться. То же другой ногой. Повторить по 4 раза.
И.п. – лежа в упоре. Стойка на груди.
И.п. – лежа на спине. Стойка на лопатках, руками поддерживать туловище. Поднять ноги к голове, коснуться пальцами пола за головой, согнуть колени и коснуться ими головы. Держать 6 с. Вернуться в и.п., расслабиться.
Парами. Одна партнерша стоит боком к гимнастической стенке. Другая, держа ногу, растягивает ей мышцы тазобедренного сустава. В крайнем верхнем положении нога отпускается. Первая стареется, напрягая мышцы, удержать ногу в этом положении 3-4 с. Поменяться ролями.

СЦЕНАРИЙ ИГРОВОГО ЗАНЯТИЯ

Энциклопедия здорового образа жизни

Цель: пропаганда здорового образа жизни; формирование у учащихся убеждений в необходимости серьёзного отношения к своему здоровью.

В игре участвуют четыре команды. Право первого хода также разыгрывается по жребию. Ведущий зачитывает вопрос. Команда может «рисковать», т.е. отвечать без обсуждения ответа, в таком случае она получает 2 балла за правильный ответ или право «играть», т.е. обсуждать ответ 20 секунд, в этом случае она получает 1 балл за правильный ответ. Если команда не дала правильного ответа, могут попытаться ответить на данный вопрос соперники. При правильном ответе они получают 1 балл. Затем право первого хода передается второй команде. Кроме того, команды отвечают на «вопрос из шляпы». Ассистент ведущего выносит большую, склеенную из картона шляпу, в которой находится предмет, являющийся ответом на заданный вопрос. Правила ответа на «вопрос из шляпы» такие же, как и на другие вопросы. В тайм-аутах школьники показывают веселые рекламы здорового образа жизни.

Первый блок вопросов

1. Лечебное средство, которое при неправильном использовании может явиться причиной отравления. *(Лекарство)*
2. Тому, кто начинает каждое утро с этого действия, надо в два раза меньше времени, чтобы собраться и настроиться на рабочий лад. Что это за действия? *(Утренняя зарядка)*
3. Выработке у сосудов кожи и нервной системы способности быстро реагировать на смену температуры способствует не только плавание в проруби, но и это традиционное русское средство. *(Русская баня)*

«Вопрос из шляпы»:

Что можно видеть с закрытыми глазами? *(Сон)*

Второй блок вопросов

1. Набор лекарств для оказания первой помощи или неотложного домашнего лечения. *(Аптечка)*
2. Если вы не соблюдаете это, то пропадает аппетит, уходит сон, уменьшается работоспособность. *(Режим дня)*

«Вопрос из шляпы»:

В шляпе – лепешечка прессованного лекарственного порошка. *(Таблетка)*

Тайм-аут.

Третий блок вопросов

1. Для того чтобы стать по-настоящему выдающимся специалистом в своей профессии, нужны одаренность, трудолюбие, настойчивость, вера в себя и … *(хорошее здоровье).*
2. После долгой ходьбы усталые путники прилегли на траву. Правильно ли они поступили? *(Да, только надо лечь так, чтобы ноги оказались выше головы.)*
3. Что выращивали на «аптекарских огородах» в России в 18 веке? *(Лекарственные растения)*

Четвертый блок вопросов

1. После активного бега школьники сразу же уселись на скамейки. Правильно ли они поступили? *(Ребята поступили неправильно. После активного бега надо немного походить, иначе кровь застаивается в венах.)*
2. Почему весной яблоки далеко не так полезны как осенью? *(При долгом хранении в них разрушаются витамины)*
3. В этом состоянии люди проводят треть своей жизни. *(Сон)*

Пятый блок вопросов

1. Прибор, с помощью которого измеряют температуру тела. *(Градусник)*
2. Это занятие представляет собой естественный массаж, повышает тонус мышц, улучшает работу сердца. *(Плавание)*
3. Спиртовой раствор зелени бриллиантовой, употребляемый для смазывания ран. *(Зеленка)*

Шестой блок вопросов

1. Спиртовой раствор вещества темно-коричневого цвета, используемый для смазывания ран. *(Йод)*
2. Такая вода по своему составу представляет собой сложный комплекс солей, макро- и микроэлементов. Не зря же её называют «живой водой». *(Минеральная вода)*
3. Отец медицины Гиппократ называл этот необходимый для жизни компонент «пастбищем жизни». *(Воздух)*

«Вопрос из шляпы»:

В шляпе – чай, в состав которого входят натуральные компоненты, экстракты плодов и растений. Как он называется? *(Фиточай)*

«Вопрос из шляпы»:

В шляпе – витамин, который вырабатывается в организме человека только под воздействием солнечных лучей. *(Витамин Д)*

СЦЕНАРИЙ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА ЗДОРОВЬЯ
Путешествие в страну здоровья

Мы начинаем путешествие в Страну Здоровья. Чтобы поскорее туда попасть, нужно поучаствовать в необычных конкурсах.

Конкурс 1. «Народная мудрость»

Составить из рассыпанных слов-карточек пословицы, объяснить их смысл.

«Здоровый человек – богатый человек»
«Здоровьем слаб, так и духом не герой»
«Чистым жить – здоровым быть»
«В здоровом теле – здоровый дух»
«Здоровье – дороже золота»

Конкурс 2. «Загадки»

Два соседа – непоседы.
День на работе,
Ночь на отдыхе. *(Глаза)*

Ношу их много лет,
А счету им не знаю. *(Волосы)*

Всю жизнь ходят в обгонку,
А догнать друг друга
Не могут. *(Ноги)*

Оно много меньше нас,
А работает всякий час. *(Сердце)*

Между двух светил
В середине я один. *(Нос)*

У пяти братьев
Одна работа. *(Пальцы)*

Конкурс 3. «Что? Где? Когда?»

1. Что за лекарство, которое слушает? *(Музыка)*
2. Какие опасные «подарки» солнца мы можем получить? *(Ожоги)*
3. Что на свете дороже всего? *(Здоровье)*
4. Что без языка, а сказывается? *(Болезнь)*
5. Что никогда не лень делать? *(Дышать)*
6. Малоподвижный образ жизни. *(Гиподинамия)*
7. Что такое фитотерапия? *(Лечение травами)*

Давайте придумаем девиз нашей команды «Здоровяки»:
Я умею думать,
Я умею рассуждать,
Что полезно для здоровья,

То и буду выбирать!

Для нас открылись двери в Страну Здоровья. Мы шагаем по ее большим просторным улицам и проспектам. Нам легко дышится. Нам весело путешествовать.

1-я остановка. Проспект «Здоровье Человека»

Каждому участнику к вопросу необходимо подобрать соответствующий вариант ответа. Кто быстро и правильно ответит, получает билет для проезда в Страну Здоровья.

1. Зачем нужно знать свой организм?
   А) чтобы сохранять и укреплять здоровье;
   Б) чтобы человек мог мыслить, говорить и трудиться;
   В) чтобы умело использовать свои возможности.

2. В какой строчке указаны слова, описывающие здорового человека?

А) сутулый, крепкий, неуклюжий, высокий;

Б) горбатый, бледный, хилый, низкий;

В) стройный, сильный, ловкий, статный.

3. В какой строчке указаны только органы человека (организм человека состоит из органов)?

А) глаза, легкие, желудок, кожа;

Б) сердце, головной мозг, почки, кровь;

В) печень, селезенка, уши, желчь.

2-я остановка. Отдых в парке «Помоги себе сам»

Звучит мелодия. Дети принимают удобную позу. *(Одни закрывают глаза, другие выполняют упражнения для снятия напряжения.)* Затем проводится краткая беседа о впечатлениях, картинах, возникших у ребят в воображении.

Вывод: каждый человек в любой момент может оказаться в напряженной (стрессовой) ситуации, поэтому необходимо уметь справляться со стрессом.

Ребятам предлагается ситуации, с которыми они часто сталкиваются. Дети через минуту предлагают свои варианты ответов на вопросы:

1. Когда я разозлюсь, то…
2. Когда я расстроюсь, то…
3. Когда я испугаюсь, то…

Совет ребятам: учитесь видеть в жизни прекрасное, радоваться жизни, тогда стресс и болезни обойдут вас стороной.

3-я остановка. Площадь Гигиены.

Гигиена – это наука о сохранении здоровья, а также мероприятия, которые содействуют этому. Народная мудрость гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен».

Нам предстоит вспомнить, как правильно ухаживать за:

1) Волосами
2) Обувью
3) Нательным бельем и верхней одеждой

Кто быстрее ответит, какие правила должен соблюдать школьник, находясь в спортивном зале?

4-я остановка. Кафе «Приятного аппетита»

Мы поговорим о вредной и полезной пище и вспомним правила приема пищи.

Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть.

Школьники делятся на команды и получают задания.

1. Подчеркните полезные для организма продукты. *Рыба, жевательная резинка, чипсы, кефир, напиток «Кола», геркулес, шоколадные конфеты, морковь, лук, торты, яблоки, шоколадный батончик, капуста, гречка.*
2. Назовите, в каких продуктах содержатся витамины А, С, D. *(Учащиеся работают с раздаточным материалом)*
3. Если бы вы были доктором, как бы вы посоветовали питаться детям, как правильно питаться.

5-я остановка. Бульвар «Не болей»

Заслушиваются сообщения учащихся, подготовленные дома.

Тема 1. Какие вы знаете инфекционные заболевания.

Тема 2. Как избежать инфекционных заболеваний

Тема 3. Наша домашняя аптечка

6-я остановка. Отдыхай-ка

Каждый человек должен не только трудиться, но и уметь хорошо – с пользой для окружающих, с пользой для своего здоровья – отдыхать. Каждый ученик должен продолжить предложение: «Я хочу иметь свободное время для…»

Учитель обобщает ответы детей и делает выводы.

Итог путешествия

Учащиеся подсчитывают билеты на проезд в Страну Здоровья. По этим билетам можно еще раз побывать в путешествии. У кого больше билетов – те ученики получают удостоверения «Гражданин Страны Здоровья».

Упражнения для развития быстроты.

Сюжетные и короткие подвижные игры:

- Ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- Бег с ускорением по 10, 20, 30 м по ровной и наклонной поверхности;
- Упражнения с увеличивающейся амплитудой движения;
- Эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- Игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

Упражнения для развития общей выносливости

- Бег в умеренном темпе от 100 до 500 м. Ходьба от 1 до 3 ч.
- Общеразвивающие упражнения, выполняемые поточным методом в течение 5-6 мин.

Упражнения для развития ловкости.

- Динамичные акробатические упражнения в сюжетных играх.
- Короткие подвижные игры с предметом в сочетании с бегом, бросками, лазаньем.
- Упражнения в статистическом и динамическом равновесии, в том числе комбинации с акробатическими упражнениями.

ФОРМЫ МУЗЫКАЛЬНО-РИТМИЧЕСКОГО ОБУЧЕНИЯ

Формы музыкально-ритмического обучения в период предварительной подготовки – это музыкальные игры (сюжетные или соревновательные), музыкальные двигательные задания, танцы и танцевальные связки.

Музыкально-сюжетные игры заключаются в распознавании характера музыки. Обычно определенную мелодию проигрывают несколько раз. Затем девочки должны рассказать, как они воспринимают эту мелодию. Кажется ли она им торжественной, медленной, быстрой, игривой, грустной, танцевальной и т.п. Педагог тоже может включиться в эту игру.

Музыкально-сюжетные игры используются в работе с самыми маленькими, чтобы научить их вовремя начинать и заканчивать движение. Например, «Медвежонок валяется», «Ветер и листья» и др.

Сюжетные игры на распознавание ритма. Например, «Хлопай в ладоши», «Мяч старшему брату» и др.

Музыкальные игры соревновательного характера на распознавание ритма. Группа делится на 4 подгруппы (команды). Каждая команда приседает соответственно на первый, второй, третий и четвертый счет. После этого объясняется, что первая и третья команды должны приседать глубоко, а вторая и четвертая – делать полуприсед, потому что музыка звучит для них тише.

В такие музыкальные игры для развития у детей чувства ритма можно включать задания – воспроизводить звуки хлопками, постукиванием, топаньем. Нужно выбрать знакомую мелодию и спросить у детей: «Кто воспроизводит ритм наиболее точно?»

Музыкально-двигательными задачами являются задачи на распознавание ритма, темпа и динамики движения. Затем дети овладевают изменение ритма и темпа движений.

Примеры:

Упражнение на распознавание м/р 2/4. Дети сидят на коленях, на сильный звук ударяют руками по полу, на слабый – по коленям.

Упражнение на распознавание м/р ¾ - на сильный звук – хлопок в ладоши, на две следующие – по полу; в кругу, взявшись за руки, на сильный звук топнуть ногой, на следующие – легкое переступание.

Упражнение на распознавание музыкального темпа. Группа делится на две шеренги. Если вальс звучит медленно, ритм воспроизводит одна шеренга, если быстро, другая.

Упражнения на изменение ритма движения (для этого использовать произведения с м/р 2/4 и ¾).

Каждое упражнение разучивается в нескольких вариантах, отличающихся по длительности активной фазы и паузы. Осваивать смену ритма движения нужно всегда под одну и ту же музыку. Нужно добиваться точного и правильного воспроизведения ритма хлопками в ладоши.

Список используемой литературы.

1. Л. Кочеджиева, М. Ванкова, М. Чиприянова «Обучение детей художественной гимнастике» М. «ФК и спорт». 1985 г.
2. В.К. Бальсевич «Ваши дети». М. «ФК и спорт». 1985 г.
3. С. Розенувейч «Красота-здоровье». М. «ФК и спорт». 1990 г.
4. М.Г. Каменцер «Урок после урока» М. «ФК и спорт». 1987 г.
5. А.К. Колеченко «Энциклопедия педагогических технологий» С-П. «Каро», 2004 г.
6. Е.А. Дегтерев, Ю.Н. Синицин «Управление современной школой»,«Учитель», 2005 г.
7. В.И. Ковалько «Здоровьесберегающие технологии» М. «Вако», 2007 г.
8. Научные труды под редакцией Евсеева Ю.И., Горбунова СВ., Подсидаева С.Н. «Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма» Том 1 и 2, Р-Д, 2007 г.
9. СМ. Бажуков «Здоровье детей - общая забота» М. «ФК и спорт». 1987г.
10. Е. Талага «Энциклопедия физических упражнений» М. «ФК и спорт». 1998г.
11. Урунтаева Г. Ю., Афонькина «Практикум по детской психологии» М. Просвещение. 1995 г.
12. П.Ф. Лесгафт «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста» СПБ, 1999 г. 4.2.
13. Д.Б. Эльконин
14. «Психология игры» М. 1978 г.
15. Кульневич СВ., Иванценко В.Н., «Дополнительное образование детей: методическая служба», РД «учитель», 2005 г.
16. В.И. Старшинов, В.А. Пономарчук, «Личность и спорт» М. «ФК и спорт». 1988 г.

Список литературы для детей.

1. Бердыхова «Папа, мама, занимайтесь со мной» М. «ФК и здоровье».
2. К. Егер. Г. Оельшлегель «Юным спортсменам о тренировке» М. «ФК и спорт». 1975 г.
3. Е.И. Янкелевич «Для самых маленьких» М. «ФК и здоровье», 1977
4. «Моя первая энциклопедия» Книга 8 «Гимнастика» М. «ФК и спорт», 1999 г.
5. А. Касаткина «Из чего сделаны дети» М. «ФК и спорт», 1999 г.

« Ритмы здоровья »

Курс разработан для микрогруппы одаренных детей в области художественной гимнастики

Срок реализации: 1 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед образованием стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Фитнес -аэробика -результат соединения двух отдельных видов активности. Фитнес - оздоровительные процедуры, направленные на поддержание общего тонуса организма. Аэробика, она же ритмическая гимнастика, комплексные упражнения под ритмичную музыку. Но то, что получилось из их слияния, напоминает одновременно и аэробику, и спортивные танцы, и гимнастику. Фитнес-

аэробика синтезировала всё лучшее в практике и теории оздоровительной и спортивной аэробики. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Новизна данной программы заключается в том, что одарённые учащиеся объединения художественной гимнастики получают возможность после освоения базовой программы « Грация», разработанной для обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста, продолжить обучение и развивать свои физические качества, улучшать состояние функциональных систем организма многообразными средствами фитнеса, а также развивать свои творческие способности средствами танцевального искусства, пополнить копилку двигательных умений и навыков, повысить своё хореографическое мастерство, проявить себя в показательных выступлениях различного уровня.

Актуальность программы заключается в том, что фитнес является одной из самых популярных современных методик, способствующих физическому развитию человека и служащих для поддержания своего тела и организма в целом в хорошей физической форме. Доступность, высокая эмоциональная составляющая занятий, огромное разнообразие двигательных действий, нагрузки, учитывающие индивидуальные возможности каждого обучающегося, дают возможность использовать данный вид спортивной деятельности для всестороннего физического и психического развития учащихся, а также для творческого развития путём использования в данной программе методов проектирования деятельности в области танцевального и хореографического искусства.

Цель программы:

- создание условий для индивидуального физического и творческого развития, обеспечение психолого-педагогической поддержки для микрогрупп учащихся с хореографической и спортивной одарённостью, успешно освоивших базовую программу « Грация»;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью;

Задачи:

1.Обогащение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранных фитнес – занятий, использования их в качестве средств укрепления здоровья.

2.Всестороннее гармоническое развитие.

3. Обучение технике выполнения танцевальных движений, а также её совершенствование.

4. Формирование музыкально- двигательных умений и навыков.

5. Воспитание волевых качеств личности.
6. Совершенствование функциональных возможностей организма.
7.Повышение работоспособности и совершенствование основных физических качеств.
8.Развитие индивидуального творческого потенциала, хореографического и танцевального мастерства.

На занятиях решается три основных типа педагогических задач:
Воспитательные :
-развитие позитивного отношения к движению;
-привлечение учащихся к увлекательному миру музыки, танца, фитнеса и здорового образа жизни;
-формирование умения работать в коллективе в атмосфере взаимопомощи и взаимовыручки.
Оздоровительные :
- укрепление здоровья;
- нормальное физическое и психическое развитие;
- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- повышение функциональных возможностей организма.
Образовательные :
- формирование устойчивых мотивов для развития и реализации индивидуальных способностей средствами фитнес- аэробики, шейпинга и танцев;
- формирование навыков и умений физкультурно-оздоровительной деятельности.

Программа « Ритмы здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения :

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у учащихся глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.
- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- *Принцип постепенности*. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.
- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием методов привлечения органов чувств учащегося к процессу познания. Принцип наглядности позволяет осуществлять связь чувственного восприятия с мышлением.
- *Принцип активности* предполагает высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества учащихся.
- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.
- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Процесс обучения носит творческий, художественно - эстетический, танцевальный, гимнастический, спортивный, информативный и воспитательный характер. Содержание программы неразрывно связано с оздоровительным аспектом воспитания. В данной программе прослеживается постоянно поддерживаемый уровень необходимых физических нагрузок, что в свою очередь стимулирует работу сосудов и сердца, укрепляет дыхательную систему, задействует самые разные группы мышц и суставов, благодаря которым повышается общий иммунитет детского организма, развиваются и совершенствуются все части тела. При этом внимание обучающихся необходимо останавливать на восприятии художественно-эстетической стороны выполняемого движения, плавность движения, грацию и гибкость.

Программа «Ритмы здоровья» рассчитана на 1год обучения. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. – 216 часов в год. Практические занятия составляют большую часть программы.

Программа разработана для учащихся, успешно освоивших программу « Грация».

Ожидаемый результат:

Программа предусматривает формирование у учащихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций:

1. Учащиеся должны **знать и помнить:**

- правила безопасного поведения на занятиях;
- правила выполнения базовых движений и элементов трудности;
- смысл спортивной и танцевальной терминологии;
- основные понятия музыкальной грамоты;
- цели, задачи, особенности содержания современных направлений фитнеса и танцев.

2. Учащиеся должны **уметь:**

- контролировать в процессе занятий положение тела, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять и выполнять аэробные, силовые комплексы с учетом индивидуальных особенностей;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- составлять графики личных достижений;
- соблюдать правила безопасности и принципы оздоровительной тренировки;
- составлять и исполнять танцевальные композиции.

3. **Использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств;
- для включения занятий фитнесом в активный отдых и досуг.
- для творческих выступлений на различных мероприятиях.

Итогами реализации данной образовательной программы также станет активное участие обучающихся в конкурсах, соревнованиях и мероприятиях школьного, районного и областного уровня; открытых уроках, мастер–классах, показательных выступлениях.

Ожидаемые воспитательные результаты реализации программы:

1. приобретение обучающимся социальных знаний; приобретение ребенком знаний

о правилах ведения ЗОЖ, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; об ответственности за поступки, слова и мысли, за свое физическое и душевное здоровье.

2. формирование позитивного отношения обучающегося к базовым ценностям нашего общества : развитие ценностного отношения ребенка к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе, животным, растениям и т.д.

3. приобретение обучающимся опыта самостоятельного социального действия; приобретение ребенком опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования.

Методическое обеспечение программы

- Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам;

- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечивающий контроль за состоянием здоровья и подготовленностью обучающихся, а также за развитием их физических качеств;

- успешность освоения программы определяется многообразием приобретённых умений и навыков физкультурно- оздоровительной, хореографической и танцевальной направленности, всестороннее развитие физических качеств, расширением функциональных возможностей организма, а также творческой самореализацией обучающихся.

- при подборе упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств, целесообразно руководствоваться оптимальными возрастными периодами.

Механизм оценки результатов

Для мониторинга результатов освоения программы в начале учебного года осуществляется **стартовая диагностика** уровня развития основных физических качеств и специальной физической подготовки**. Промежуточное тестирование** проводится в середине учебного года и позволяет скорректировать план обучения. **Итоговое тестирование**, проводимое в конце учебного года, подводит итог освоения каждым обучающимся программного материала. **Наблюдения педагога,**оценка им инициативности, активности, организованности, культуры общения в коллективе, изменений в психоэмоциональном состоянии, а также результаты участия каждого отдельного учащегося в различных спортивных и творческих мероприятиях служат критериями оценки уровня эффективности освоения программы.

Для оценки уровня физической подготовленности применяется методика профессора Ю.Н. Вавилова по оценке физической кондиции человека «Проверь себя». Эта методика позволяет самостоятельно управлять собственной физической подготовкой на всем протяжении обучения.

Оценка собственного уровня физической кондиции (промежуточное и итоговое тестирование).

Принятые обозначения:

Р - личный результат в соответствующих тестах;
НВП – норматив, соответствующий данному тесту, возрасту и полу (из табл.1)
ОУФК - общий уровень физической кондиции.
Отжимание в упоре лежа - 0 = (Р-НВП) : НВП.
Прыжки в длину с места - П = (Р - НВП) : НВП.
Поднимание туловища - С = (Р - НВП) : НВП.
Вис на перекладине - В = (Р - НВП) : НВП.
Наклоны туловища вперед - Н = (Р - НВП) : НВП.
Бег на 1000 м - Б = (НВП - Р) : НВП.

Итоговая формула: ОУФК = (0 + П + С + В + Н + Б):6.|
Оценка общего уровня физической кондиции (ОУФК)

Значение ОУФК	Оценка
От 0,61 и выше	Супер
От 0,21 до 0,60	Отлично
От 0,20 до -0,20	Хорошо
От-0,21 до-0,60	Удовлетворительно
От-0,61 до-1,00	Неудовлетворительно
От-1,01 и ниже	Опасная зона

Выполнение тестов

1. **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания).**

Исходное положение: упор лежа, голова-туловище-ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола, не нарушая прямой линии тела, а разгибание - до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии - голова-туловище-ноги. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий от пола при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе.

2. **Прыжок в длину с места на гимнастический мат.**

Исходное положение: стать носками к стартовой черте, приготовиться к прыжку. Выполняется двумя ногами с махом руками. Длина прыжка с трех попыток измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего к стартовой линии касания мата ногами испытуемого.

3. **Поднимание туловища из положения лежа на спине**.

Исходное положение: руки за головой, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены. Фиксируется количество выполненных упражнений в одной попытке за 30 секунд.

4. **Удержание тела в висе на перекладине.**

Тестируемый принимает положение виса так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. После этого включается секундомер. Когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины, выполнение теста прекращается.

5. **Наклон вперед из положения сидя.**

На полу обозначить центровую и перпендикулярную линии. Сидя на полу, ступнями ног следует касаться центровой линии, ноги выпрямлены в коленях, ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется 3 наклона вперед, на 4-м регистрируется результат на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев при фиксации этого результата в течение 5 секунд, при этом не допускается сгибания ног в коленях.

6. **Бег на 1000 м. Выполняется с высокого старта.**

На дистанции возможен переход с бега на ходьбу (спортивную или обычную.

Методы реализации программы:

1. **Словесные методы**

- рассказ
- беседа
- дискуссия
- голосовые сигналы (счёт, подсказки)

2. **Наглядные методы**

- визуальные сигналы (визуальный счёт, специальные сигналы, обозначающие движение, направление движения, его начало и повторение)
- демонстрация видеоматериалов

3. Практические методы

- игровой метод;
- метод практико-ориентированной деятельности;
- метод круговой тренировки;
- программированный метод;
- проектная деятельность;
- соревновательный метод.

Формы организации деятельности:

- занятие-соревнование;
- показательные выступления;
- конкурсные выступления;
- беседа- игра;
- интегральная тренировка;
- групповое занятие.

При проведении занятий, в зависимости от решаемых задач, применяются следующие **методы организации занятия:**

- фронтальный ;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальный;

Методы развития физических качеств могут быть следующими:
- интервальный – работа с высокой интенсивностью и интервалами отдыха до неполного восстановления;
- переменный- работа с различной интенсивностью;
- повторный;

-равномерный – длительная работа с одинаковой интенсивностью;
-повторно-переменный;
- круговой;
- соревновательный;
- проектной деятельности;
- контрольный.

Основные средства реализации задач программы:

1. Танцевальная аэробика;
2. общеразвивающие упражнения;
3. элементы акробатики (равновесия, кувырки, стойки на руках, перекаты);
4. прыжковые упражнения;
5. упражнения шейпинга;
6. комплексы упражнений для индивидуальной тренировки;
7. танцевальные упражнения и композиции.

Программа кружка включает 4 основных раздела:

1. Теоретические сведения (основы знаний) (9ч).
2. Общая физическая подготовка (65ч).
3. Специальная физическая подготовка (117ч)
4. Постановочная деятельность

Учебно- тематический план

№	Название разделов	Общее кол-во часов
1	Теоретические сведения (основы знаний)	9
2	Общая физическая подготовка: - упражнения в ходьбе и беге; - упражнения на ловкость с различными предметами; - прыжковые упражнения;	65

	- подвижные игры, - эстафеты.	
3	Специальная физическая и техническая подготовка : - базовые элементы классической и танцевальной аэробики; - комбинации из элементов классической и танцевальной аэробики; - шейпинг; - акробатические элементы; - стрейтчинг.	117
4	Постановочная деятельность: - хореографические упражнения; - танцевальные композиции; - концертная деятельность	25
	Всего	216 часов

Содержание программы

Раздел 1. Теоретические сведения (основы знаний) 9ч.

1. Техника безопасности на занятиях.
2. Общие требования при проведении занятий по фитнесу.
3. История фитнес- аэробики, виды танцевальной аэробики.
4. Спортивные травмы и меры их предупреждения.
5. Гигиенические знания и навыки (пульс, режим питания, спортивная одежда).
6. Основы композиции и методика составления танцевальных комбинаций .

Раздел 2. Общая физическая подготовка 65ч.

1. Упражнения в ходьбе и беге. (20ч)
Бег трусцой, переменный бег, бег с изменением скорости, бег с изменением направления, челночный бег. Упражнения на скоростную выносливость.
2. Упражнения на ловкость.
Упражнения с мячом, упражнения со скакалкой, упражнения с обручем.
3. Прыжковые упражнения.
Прыжки через гимнастическую скамейку. Прыжки на гимнастической скакалке. Прыжки из полного приседа.
4. Подвижные игры, эстафеты.
Игры на развитие быстроты, ловкости, координации

Раздел 3. Специальная физическая подготовка 117 ч.

1. Танцевальная аэробика.
Базовые шаги. Комбинации на основе базовых шагов и движений рук.
2. Акробатические упражнения 10ч.
Стойка на руках с опорой ног , стойка на руках с поддержкой партнёра, стойка на руках без поддержки, «колесо» , перевороты через плечо назад, кувырки вперёд через одно плечо.
3. Шейпинг
Комплексы упражнений на укрепление мышц пресса и формирования мышечного корсета.
Комплексы упражнений на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени.
Комплексы упражнений для развития мышц бедра.
Комплексы упражнений для мышц спины и ягодичных мышц.
Комплексы упражнений для мышц рук и плечевого пояса.

4.Стрейтчинг.
Упражнения на растяжение основных групп мышц и связок: упражнения для передней и задней поверхности бедра, для мышц спины, подколенных сухожилий,

мышц голени, мышц рук, мышц пресса.

Раздел 4 . Постановочная деятельность

1. Хореографические упражнения.
Упражнения классического экзерсиса на середине зала, у станка .
2.Танцевальные композиции.
Разучивание и совершенствование танцевальных композиций различных стилей (диско, латино, русский народный танец, чирлидинг, хип-хоп, современный, эстрадный танец). Постановка концертных номеров. Совершенствование исполнения концертных номеров (отработка синхронности выполнения, выразительности танцевальных движений)
3.Концертная деятельность.
Участие с танцевальными номерами на мероприятиях различного уровня. Показательные выступления. Участие в конкурсах и фестивалях.

Примеры упражнений начального этапа тренировок для мышц пресса

1. «Ножницы» (вертикальные и горизонтальные) – Из и.п. (исходное положение) лежа на спине на твердой поверхности, выполнять «скрестные» движения ногами на высоте около 30см. Сначала в одной, затем в другой плоскости.

2. «Велосипед» — лечь на пол и немного приподнять плечи. Одновременное движение навстречу друг другу – локоть тянется к согнутому колену противоположной ноги, нога к локтю.

3. И.п. – лечь на спину и зафиксировать ступни. Руки за головой в «замке». Подъем корпуса до угла в 90град. с разведенными в сторону локтями.

4. И.п. – лежа на спине. Поднимать прямые ноги за голову до касания с полом, поочередно с правой и левой стороны.

5. «Двойной подъем» — одновременное поднятие туловища и согнутых в коленях ног.

6. «Уголок» на турнике – из положения «вис» поднять ноги до прямого угла и удерживать такую позу максимально долго.

7. И.п. – то же. Подъем прямых ног до касания с перекладиной и пауза в конечной точке.

Список использованной литературы:

1.Болотов К. Д. Физкультура для самых маленьких. ВЛАДИ, 2009

2.Караченцев А. В. Здоровье начинается с детства. М – 2010.

3. Лисицкая Т.С., Сиднева *Л.В.* Аэробика: Теория и методика. – Т. I. – М.: ФАР, 2002.
4. Лисицкая Т.С., Сиднева *Л.В.* Аэробика: Частные методики. – Т. II. – М.: ФАР, 2002.
5. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. – М.: Спортакадемпресс, 2003.
6.Рипа М.Д., Расулов М.М., Культова И.В. Практические и методические основы кинезотерапии : Учеб.пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2008.
7. Фурманов А.Г., Юспа М.Б. Оздоровительная физическая культура : учеб.для вузов – Минск: Тесей, 2003.
8. Хоули Э.Т., Френкс Б.Д. Оздоровительный фитнес. – Киев: Олимпийская литература, 2000.