


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА УЛЬЯНОВСКА
«ШКОЛА №10 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА И.П. ГРОМОВА»**

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 13
от 28 июня 2023 года

Утверждаю:
Директор МБОУ СШ №10
О.А. Еремина 
№ 243/25.05. 2023 г.
Приказ № 43 от 28 июня 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Ритмика»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 1 год

Программу разработала:
Даллакян Татьяна Евгеньевна,
заместитель директора по
воспитательной работе

Ульяновск, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка является интегральной характеристикой состояния организма. Неправильно сформированная осанка является не только косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьезным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия ритмикой в форме корригирующей гимнастики.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корригирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствовать повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят такие как трудолюбие, целеустремлённость, упорство без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие детям важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к

природе, людям, самому себе. Это в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Уровень программы – стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Ритмика» составлена на основе следующих **нормативных документов**:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ № 273);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 № 09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- СанПин СПЗ.1/2.4.3598-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ СШ №10 г. Ульяновска;
- Локальные нормативные акты.

В основе ритмики лежит изучение тех элементов музыкальной выразительности, которые наиболее естественно и логично могут быть отражены в движении. Задача педагога – научить детей двигаться в характере музыки, передавая ее темповые, динамические, метроритмические особенности.

Программа составлена с учетом принципа индивидуально - дифференцированного подхода. С этой целью в учебно-тематическом плане предусмотрена диагностика физической подготовки детей в начале учебного года и в конце учебного года для всех возрастных категорий дошкольников.

Занятия ритмикой помогают усвоить основные музыкально-теоретические понятия, развивают слух и память, чувство ритма, активизируют восприятие музыки.

В процессе работы над движениями, связанными с музыкой, формируется художественный вкус детей, развиваются их творческие способности, чувство прекрасного.

На занятиях ритмикой увеличивается объем двигательной активности, который оказывает значительное влияние на повышение умственной активности, развитие физических качеств, функциональное состояние сердечнососудистой и нервной системы. Движение в ритме и темпе, заданной музыкой, способствует

ритмичной работе всех внутренних органов и систем, что при регулярных занятиях ведет к общему оздоровлению организма. Поэтому данная программа является **актуальной**.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, их эффективности. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является "рабочей осанкой". Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение занимающимися контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Отличительные особенности заключаются в построении программы, так как в ней используются различные виды деятельности, направленные на профилактику нарушений осанки и плоскостопия среди учащихся медицинских групп: основной и подготовительной. Кроме того, на занятиях проводятся игры и упражнения на развитие творческих способностей. Все упражнения сопровождаются музыкой, поэтому с первых занятий дети должны стараться выразить движениями характер музыки. В зависимости от эмоционального состояния группы комплекс упражнений может выполняться в различной последовательности: в начале занятий зарядка, концентрация внимания, в середине занятия упражнения для снятия усталости, напряжения и переключение внимания на другие формы работы, в конце как отдых, релаксация. В каждом конкретном случае подбираются определенные типы движений и музыкального сопровождения. Этот аспект также является элементом **новизны** данной программы.

Инновационность программы состоит в том, что наряду с традиционными формами в учебные занятия включены задачи организации детского восприятия, памяти, воображения, мышления, которые окажут положительное влияние на психическое развитие детей младшего школьного возраста.

Хореография обладает огромными возможностями для полноценного эстетического совершенствования ребёнка, для его гармоничного духовного и физического развития. Занятия танцем формируют правильную осанку, прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве. Танец имеет огромное значение как средство воспитания национального самосознания. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох необходимо, т.к. каждый народ имеет свои, только ему присущие танцы, в которых отражены его душа, его история, его обычаи и характер.

Данная программа имеет связь с общим образованием, а именно с предметами «Физкультура» и «Музыка» и по своей сути является интегрированным аналогом данных программ. **Дополнительность** программы «Ритмика» состоит в том, что занятия по программе дают возможность для полноценного эстетического совершенства детей, для их гармоничного духовного и физического развития. Занятия формируют не только правильную осанку, но и прививают основы этикета и грамотной манеры поведения в обществе, дают представление об актёрском мастерстве.

Адресат программы. Данная программа предназначена для детей от 6 до 8 лет (1 класс общеобразовательной школы), вне зависимости от пола, уровня подготовки, имеющихся знаний и умений. В этом возрасте активно развиваются познавательные процессы, эмоциональная сфера, самооценка, социальные навыки, произвольность поведения. Дети уже способны более длительное время концентрироваться на одной задаче, придерживаться конкретного для данной ситуации правила. Младший школьный возраст является сензитивным периодом для развития творческого мышления. Происходит переход ведущей деятельности от игровой к учебной. Данный переход обеспечивается преемственностью содержаний этих двух видов деятельности. Поэтому для развития познавательной активности детей в программе предусмотрено проведение на занятиях дидактических игр. Также проводятся игры на развитие творческих способностей, коммуникативных умений.

Форма одежды: мальчики - футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); девочки - гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги - гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носок.

Особенности организации образовательного процесса. В соответствии с учебным планом программы детского объединения группы сформированы из обучающихся одной возрастной категории. Состав группы – постоянный. Количество обучающихся в группе – не менее 15 человек.

Формы обучения. Форма обучения – очная. Данная форма обучения наиболее эффективна, так как обеспечивает непосредственное взаимодействие обучающихся с педагогом для более полного и содержательного освоения знаний и умений по данной программе.

Объем и сроки освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения и разделена на два модуля. Общее количество часов по программе составляет 144 часа, из них первый модуль – 64 часа, второй модуль – 80 часов. Данный период позволяет обучающимся освоить приёмы ведения здорового образа жизни, основные нормы гигиены тела и психогигиены, техники безопасности на занятиях и правила бесконфликтного поведения; овладеть

простейшими навыками координации движений, активно принимать участие в играх; сформировать музыкально – двигательные навыков.

Режим занятий. Продолжительность занятий установлена на основании СанПин СПЗ.1/2.4.3598-20: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». Продолжительность одного занятия - 30 минут, между занятиями 15-минутные перерывы. Занятия проводятся два раза в неделю, по 2 часа: первая часть занятия длится 30 минут, за которой следует перерыв (15 минут), вторая часть занятия также составляет 30 минут, организационный момент – 15 минут.

Программа реализуется на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения города Ульяновска «Школа №10 имени Героя Советского Союза И.П. Громова». Обучающиеся активно принимают участие в воспитательной работе школы: в традиционных спортивных мероприятиях, в том числе - семейных, участвуют в семинарах школы, в конкурсах различного уровня.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни, воспитание единого комплекса физических и духовных качеств: гармоническое телосложение, хорошее здоровье и выносливость, артистизм.

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с комплексной техникой безопасности.
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Обучение навыкам правильной осанки и рационального дыхания.
- Обучение детей основам «ритмики» (предусматривает знакомство с элементами музыкальной грамоты, развитие ориентации и «мышечного чувства»).
- Обучение навыкам самоконтроля и саморегуляции.
- Обучить танцевальному этикету.

Развивающие:

- Развивать произвольность поведения.
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы ребенка.
- Формировать навык оценки результатов деятельности;
- Обеспечить творческое развитие, эмоциональную разгрузку учащихся.
- Увеличить период двигательной активности в учебном процессе, развить потребность двигательной активности как основы здорового образа жизни.
- Развитие координации в пространстве, умение координировать различные типы движений.

Воспитательные:

- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Создание положительного эмоционального настроения, уверенности в своих силах.
- Использование этических особенностей танца и культуры движения для воспитания нравственности, дисциплинированности, чувства долга, коллективизма, организованности.
- Сформировать умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.
- Воспитать культуру эмоций.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план Модуль 1

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. (правила техники безопасности)	2	1	1	Практическое задание, устный опрос
2	Теоретические сведения (основы знаний)	12	9	3	
1	Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	2	2	-	Наблюдение, устный опрос
2	Влияние питания на здоровье	4	4	-	Наблюдение, устный опрос
3	Гигиенические и этические нормы	2	1	1	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
4	Элементы музыкальной грамоты	4	2	2	Устный опрос, практическое задание
3	Общая физическая подготовка	48	5	43	
1	Музыкально-ритмические упражнения	6	1	5	Практическое задание, наблюдение
2	Упражнения в ходьбе и беге	8	1	7	Практическое задание, наблюдение
3	Упражнения для плечевого пояса и рук	8	1	7	Практическое задание, наблюдение
4	Упражнения для ног	8	1	7	Практическое задание, наблюдение
5	Упражнения для туловища	8	1	7	Практическое задание, наблюдение
6	Комплексы общеразвивающих упражнений.	10	-	10	Практическое задание, наблюдение
4	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое задание, наблюдение
Итого:		64	15	49	

Модуль 2

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Практическое задание, устный опрос
2	Специальная физическая подготовка	50	6	44	
1	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	4	1	3	Практическое задание, наблюдение
2	Укрепление мышечного корсета	12	1	11	Практическое задание, наблюдение
3	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	12	1	11	Практическое задание, наблюдение
4	Упражнение на равновесие	8	1	7	Практическое задание, наблюдение
5	Упражнение на гибкость	10	1	9	Практическое задание, наблюдение
6	Акробатические упражнения	4	1	3	Практическое задание, наблюдение
3	Дыхательные упражнения	4	1	3	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
4	Упражнения на расслабление	4	1	3	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
5	Самоконтроль и психорегуляция	4	1	3	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
6	Самомассаж	6	1	5	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
7	Контрольные испытания и показательные выступления	8	-	8	
1	Физкультурный праздник	4	-	4	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
2	Праздник здоровья	4	-	4	Наблюдение, устный опрос, практическое задание
8	Итоговое занятие	2	-	2	Практическое задание, наблюдение
Итого:		80	11	69	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Модуль 1

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Правила техники безопасности. (1 час) Правила подбора и хранения инвентаря (1 час).

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (12 часов)

Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 час). Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души (1 час).

Влияние питания на здоровье. Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания (2 часа). Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы (2 часа).

Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём) (1 час). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни), взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях) (1 час).

Элементы музыкальной грамоты. Правильный подбор музыкального произведения в соответствии с исполненным движением (2 часа). Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки (2 часа).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (48 ч)

Музыкально-ритмические упражнения. Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, построения и перестроения, музыкальные игры, слушание и разбор танцевальной музыки (6 часов).

Упражнения в ходьбе и беге (8 часов). Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Упражнения для плечевого пояса и рук (8 часов). На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

Упражнения для ног (8 часов). На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Упражнения для туловища (8 часов). На месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (10 часов). На месте в различных исходных положениях; с чередованием исходных положений; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Итоговое занятие (2 часа).

Модуль 2.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа)

Правила техники безопасности. (1 час) Правила подбора и хранения инвентаря (1 час).

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (4 часа). Упражнения в различных исходных положениях; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Потребность и навык красивой походки. Осанка, походка и имидж.

Укрепление мышечного корсета (12 часов). Упражнения на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (12 часов). Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

Упражнения на равновесие (8 часов). На месте в различных исходных положениях туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

Упражнения на гибкость (10 часов). Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных исходных положениях (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

Акробатические упражнения (4 часа). Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 3. Дыхательные упражнения (4 часа)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 4. Упражнения на расслабление (4 часа)

Упражнения в различных исходных положениях (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 5. Самоконтроль и психорегуляция (4 часа)

Самоконтроль по: общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация). Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 6. Самомассаж и взаимомассаж (6 часов)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 7. Контрольные испытания и показательные выступления (8 часов)

Раздел 1. Физкультурный праздник (4 часа).

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
гибкость (выворотность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Праздник здоровья (4 часа)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания, как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы). Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

**Календарный учебный график программы «Ритмика» на 2023-2024
учебный год
Модуль 1**

Год обучения: первый год.

Количество учебных недель – 16 недель.

Количество учебных дней – 32 дня.

Сроки учебных периодов: 1 полугодие – с 01.09.23 г. по 31.12.23 г.; 2 полугодие – с 09.01.24 г. по 31.05.24 г.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.			2	Вводное занятие. (правила техники безопасности)	Контрольное	Практическое задание, устный опрос	
2.			2	Теоретические сведения (основы знаний) Здоровье человека и влияние на него физических упражнений	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
3.			2	Влияние питания на здоровье	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
4.			2	Влияние питания на здоровье	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
5.			2	Гигиенические и этические нормы	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
6.			2	Элементы музыкальной грамоты	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
7.			2	Элементы музыкальной грамоты	Комбинированное	Наблюдение, устный опрос	
8.			2	Общая физическая подготовка Музыкально-ритмические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	

9.			2	Музыкально-ритмические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
10.			2	Музыкально-ритмические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
11.			2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
12.			2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
13.			2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
14.			2	Упражнения в ходьбе и беге	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
15.			2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
16.			2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
17.			2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
18.			2	Упражнения для плечевого пояса и рук	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
19.			2	Упражнения для ног	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
20.			2	Упражнения для ног	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
21.			2	Упражнения для ног	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
22.			2	Упражнения для ног	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
23.			2	Упражнения для туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
24.			2	Упражнения для туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	

25.			2	Упражнения для туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
26.			2	Упражнения для туловища	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
27.			2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
28.			2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
29.			2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
30.			2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
31.			2	Комплексы общеразвивающих упражнений.	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
32.			2	Итоговое занятие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
			64				

Модуль 2

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Примечание
1.			2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	Контрольное	Практическое задание, устный опрос	
2.			2	Специальная физическая подготовка Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
3.			2	Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
4.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
5.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
6.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
7.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
8.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
9.			2	Укрепление мышечного корсета	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
10.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
11.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	

12.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
13.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
14.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
15.			2	Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
16.			2	Упражнение на равновесие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
17.			2	Упражнение на равновесие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
18.			2	Упражнение на равновесие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
19.			2	Упражнение на равновесие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
20.			2	Упражнение на гибкость	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
21.			2	Упражнение на гибкость	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
22.			2	Упражнение на гибкость	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
23.			2	Упражнение на гибкость	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
24.			2	Упражнение на гибкость	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
25.			2	Акробатические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	

26.			2	Акробатические упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
27.			2	Дыхательные упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
28.			2	Дыхательные упражнения	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
29.			2	Упражнения на расслабление	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
30.			2	Упражнения на расслабление	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
31.			2	Самоконтроль и психорегуляция	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
32.			2	Самоконтроль и психорегуляция	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
33.			2	Самомассаж	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
34.			2	Самомассаж	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
35.			2	Самомассаж	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
36.			2	Контрольные испытания и показательные выступления Физкультурный праздник	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
37.			2	Физкультурный праздник	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
38.			2	Праздник здоровья	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
39.			2	Праздник здоровья	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
40.			2	Итоговое занятие	Комбинированное	Практическое задание, наблюдение	
			80				

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Освоение детьми программы направлено на достижение комплекса результатов в соответствии с концепцией развития системы дополнительного образования.

Личностные результаты:

У обучающихся будут сформированы:

- интерес к здоровому образу жизни, как к основной базовой ценности;
- интерес к ритмико-танцевальным, гимнастическим упражнениям;
- способность к самооценке на основе критерия успешности деятельности;
- основы развития интереса к практической деятельности;
- основные нормы поведения в группе.

Обучающиеся получают возможность для формирования и развития:

- эмоционально-ценностного отношения к здоровому образу жизни, к искусству, физическим упражнениям;
- трудолюбия, бережного и ответственного отношения к оборудованию;
- познавательного интереса в области физической культуры и музыки;
- основных психических процессов (воображения, мышления, памяти, внимания);
- навыка самостоятельной работы при выполнении отработки общеразвивающих упражнений;
- навыка произвольного поведения.
- развитие эстетического вкуса, культуры поведения, общения, художественно-творческой и танцевальной способности.

Метапредметные результаты:

Познавательные:

- умение извлекать информацию из схем, иллюстраций, находить ответы на вопросы по иллюстрации;
- умение организовывать и планировать деятельность;
- умение выполнять работу на основе усвоенной ранее информации;
- накопление представлений о ритме, синхронном движении.

Коммуникативные:

- умение слушать и понимать других;
- умение координировать свои усилия с усилиями других;
- умение строить речевое высказывание в соответствии с поставленными задачами;
- использовать в общении правила вежливости;
- умение договариваться в группах;

- задавать вопросы, работать в парах, коллективе, не создавая проблемных ситуаций.

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение концентрировать свое внимание на процессе деятельности;
- умение достигать поставленной цели;
- навыки произвольного поведения;
- умение оценивать учебные действия и результаты деятельности в соответствии с поставленной задачей;
- соотносить темп движений с темпом музыкального произведения;
- выполнять задания после показа и по словесной инструкции учителя;
- начинать и заканчивать движения в соответствии со звучанием музыки.

Предметные результаты:

К концу освоения программы дети должны знать:

- Правила комплексной техники безопасности.
- Основной спортивный инвентарь, инструменты, приспособления для занятий.
- Понимать и принимать правильное исходное положение в соответствии с содержанием и особенностями музыки и движения.
- Правильно выполнять упражнения: «Хороводный шаг», «Приставной, пружинящий шаг, поскок».
- Самостоятельно выполнять требуемые перемены направления и темпа движений, руководствуясь музыкой.
- Передавать в игровых и плясовых движениях различные нюансы музыки: напевность, грациозность, энергичность, нежность, игривость и т. д.; -передавать хлопками ритмический рисунок мелодии

К концу освоения программы дети должны уметь:

- Выполнять правила техники безопасности.
- Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка.
- Чувствовать характер музыки и передавать его с концом музыкального произведения.
- Уметь тактировать руками размеры 2/4, 3/4, 4/4.
- Отмечать в движении сильную долю такта.
- Уметь самостоятельно ускорять и замедлять темп движений.
- Отмечать в движении музыкальные фразы, акценты, несложный ритмический рисунок.
- Иметь понятия о трёх основных понятиях (жанрах) музыки: марш- песня-танец.
- Выразительно двигаться в соответствии с музыкальными образами;
- Распознать характер танцевальной музыки.

- Исполнять движения в характере музыки — четко, сильно, медленно, плавно.
- Уметь отсчитывать такты, определять на слух музыкальные размеры.
- Слышать и понимать значение вступительных и заключительных аккордов в упражнении.
- Знать и уметь исполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, припадания, шаг с притопом.

Воспитательные результаты программы «Ритмика» распределяются по трем уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре, к природе и различным ее проявлениям (животным, растениям, деревьям, воде и т. д.).

3. Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками; опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Одним из важнейших условий реализации образовательной программы является **материально-техническое обеспечение**, которое должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям и включать в себя необходимое оборудование, инструменты и материалы.

Требования к помещению. Занятия проходят на базе МБОУ СШ №10, в кабинете № 402 (зал хореографии) и в спортивном зале. Помещение соответствует санитарно-гигиенические требования для проведения занятий физкультурно-спортивной направленности:

- в помещении равномерное освещение и отсутствие прямых и отраженных бликов,
- помещение сухое, хорошо проветриваемое,
- общая площадь составляет 50 м², что соответствует расчету на группу в количестве 15 человек,
- помещение оснащено музыкальной аппаратурой,
- имеется подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
- имеется медицинская аптечка.

Перечень необходимого оборудования, инструментов и материалов. Для реализации программы каждому обучающемуся необходимы следующие материалы, инструменты и оборудование: обруч, гимнастическая лента, гимнастическая палка, скакалка, мячи и т.д.

Информационное обеспечение включает в себя ряд презентаций, изображений на электронном носителе для демонстрации основных элементов занятий по программе «Ритмика».

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий педагогическое образование. Педагог дополнительного образования Терёхина Юлия Станиславовна имеет специальность: «Учитель начальных классов».

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ

Программой предусмотрены начальная, и итоговая диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. Диагностика осуществляется в форме внутришкольного тестирования по нормативам.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- Педагогическое наблюдение за поведением обучающихся в коллективе во время занятий,
- Определение уровня теоретических знаний в ходе бесед. В процессе выполнения специальных заданий;
- Метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе тренировок;
- Исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

В начале учебного года проводится **входящая диагностика**, в ходе которой выясняется первоначальный уровень знаний и умений с целью адаптации образовательной программы к полученным данным. С целью фиксации уровня получаемых детьми знаний и умений проводится **текущий контроль**: по окончании первого, второго модулей программы для оценки результатов освоения программы.

Кроме отслеживания предметных результатов, в программе предусмотрено проведение диагностики личностных и метапредметных результатов в форме тестирования и наблюдения. Тестирование проводится в рамках входящей и итоговой диагностики. Наблюдение проводится 4 раза в год: в сентябре, в конце октября, в январе и мае.

Показательные выступления. Групповое или сольное выступление.

Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики.

Праздник здоровья. Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни, на которых выполняются задания как связанные с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т.д.), выражающими отношение к занятиям ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка о реализации программы и уровне ее освоения воспитанниками, фотоматериалы, отзывы детей и родителей, грамоты, дипломы, творческая работа, карты наблюдений, материалы диагностики (карты наблюдений, бланки тестирования, планы опросов, критерии для оценивания практических, творческих и проектных работ).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психолого-педагогической диагностики, аналитическая справка, заполненный материал диагностики (бланк тестирования, карта наблюдения).

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Тестирование.

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д.Ловейко

* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение.

* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45° и зафиксировать положение.

* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

Тесты физической подготовленности:

- гибкость позвоночника: наклон вперед из положения сидя;

- гибкость (подвижность) плечевых суставов;

- силовая выносливость мышц туловища: в положении лежа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45°;

- сила мышц ног: прыжок в длину с места;

- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лежа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;

- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;

- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

Анкета для родителей «Здоровый образ жизни»

1. Как Вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка?

а) хорошее

б) нормальное

в) плохое

2. Как часто Вы проверяете состояние здоровья своего ребенка?

- а) раз в месяц
- б) раз в полгода
- в) раз в год
- г) в этом нет необходимости

3. Вы занимаетесь физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимаюсь

4. Ваш ребенок занимается физкультурой и спортом?

- а) постоянно
- б) часто
- в) очень редко
- г) не занимается

5. Как Вы относитесь к употреблению спиртных напитков?

- а) считаю недопустимым
- б) возможно умеренное употребление во время праздников
- в) это недопустимо в присутствии ребёнка
- г) не считаю это проблемой

6. Как Вы относитесь к курению?

- а) это вредная привычка
- б) это недопустимо в присутствии ребёнка
- в) не считаю это проблемой

7. Считаете ли Вы свое питание рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

8. Считаете ли Вы питание своего ребенка вне школы рациональным?

- а) да
- б) отчасти
- в) нет
- г) затрудняюсь ответить

9. Какой отдых Вы предпочитаете для ребенка?

- а) на море
- б) дома
- в) в санатории

- г) в селе
 - д) другое _____
-

10. Как Ваш ребенок проводит досуг?

- а) у бабушки
- б) гуляет во дворе
- в) смотрит телевизор
- г) с друзьями

11. Вы знаете, что значит вести здоровый образ жизни?

- а) да
- б) нет
- в) затрудняюсь ответить

12. Откуда Вы получаете знания о здоровом образе жизни?

- а) из специальных книг
 - б) из средств информации
 - в) из беседы с
-

- г) в школе

13. Вы прививаете здоровый образ жизни своему ребенку?

- а) да
- б) затрудняюсь ответить

14. Если прививаете, то каким образом?

- а) с помощью бесед
- б) личным примером
- в) совместно

Анкета «ЗОЖ» для учащихся 1 класса:

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

- А) Мыло
- Б) Мочалка
- В) Зубная щётка
- Г) Зубная паста
- Д) Полотенце для рук
- Е) Полотенце для тела
- Ж) Тапочки
- З) Шампунь

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (А)	2 расписание (Б)
Завтрак	8.00	9.00
Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

А) Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи.

Б) Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день.

В) Зубы надо чистить утром и вечером.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

А) После прогулки

Б) После посещения туалета

В) После того, как заправил постель

Г) После игры в баскетбол

Д) Перед посещением туалета

Е) Перед едой

Ж) Перед тем, как идёшь гулять

З) После игры с кошкой или собакой

5. Как часто ты принимаешь душ?

А) Каждый день

Б) 2-3 раза в неделю

В) 1 раз в неделю

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

А) Положить палец в рот.

Б) Подставить палец под кран с холодной водой

В) Намазать палец йодом и накрыть чистой салфеткой

Г) Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой

Ключ к анкете:

ВОПРОС № 1.

Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)

Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

ВОПРОС № 2.

На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

	1 расписание (4)	2 расписание (0)
Завтрак	8.00	9.00

Обед	13.00	15.00
Полдник	16.00	18.00
Ужин	19.00	21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

ВОПРОС № 3.

Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)
- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)
- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 4.

Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

- После прогулки (2)
- Перед посещением туалета (0)
- После посещения туалета (2)
- Перед едой (2)
- После того, как заправил постель (0)
- Перед тем, как идёшь гулять (0)
- После игры в баскетбол (2)
- После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 5.

Как часто ты принимаешь душ?

- Каждый день (4)
- 2-3 раза в неделю (2)
- 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

ВОПРОС № 6.

Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)
- Подставить палец под кран с холодной водой (0)
- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)
- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ.

Рекомендации по организации и содержанию занятий по программе «Ритмика» для младших школьников.

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы. При составлении поурочного планирования и определения содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью ребенка.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом – другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на прием пищи или воды.

Помимо традиционных правил чистоты, обучающимся следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души).

Важно:

- Демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный вид, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость при решении конфликтных ситуаций);

- Моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка»

ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, снятия излишнего мышечного напряжения и т.д.)

Важно:

- Не допускать монотонности;
- Не допускать утомления;
- Относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействия с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу «Комплексы общеразвивающих упражнений»

Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому обучающемуся самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его под музыку. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для обучающегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов воспитанник следует определенной логике:

- Элементы плавно переходят от одного к другому;
- Элементы сложные и простые чередуются;
- Набор и сочетание элементов должны быть разнообразными;
- Музыка должна соответствовать характеру исполнения и содержанию программы.

К разделу «Формирование навыка правильной осанки»

Нарушение осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с кривыми ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову от страха). Необходимо дать понять детям, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному.

Важно использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием воспитанника, данный раздел работы дает хорошую возможность для использования упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренним потягиванием после сна.

Упражнения с партнером (в и.п. растягиваемого сидя, лежа, стоя у стены и т.д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнерами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего должны вызывать у растягиваемого

доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнером. Поэтому к данным упражнениям партнеры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного отношения к товарищам.

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская болевых ощущений;

- Сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу 3.6. «Упражнения на равновесие»

Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией – умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов.

Важно:

- Не допускать монотонности;

- Поддерживать положительный эмоциональный фон.

К разделу «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние как, страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путем формирования противоположного состояния – уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т.е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребенка такой подход, отвергающий всякую рефлексивность, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допускаемой опасности. В этой связи гимнастические (акробатические) упражнения подбираются индивидуально, с учетом психической реакции обучающегося на них: ребенку предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Легкое чувство страха пробуждает ответственность за свое благополучие и способствует мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к гимнастическим (акробатическим) упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и обучающимися. Все это является важным условием личностного роста.

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская головокружения;

- Использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;

- Учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу «Дыхательные упражнения»

Важно:

- Контролировать состояние обучающихся, не допуская головокружения;
- Выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- Формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание – акт единения с природой, а не просто одна из жизненноважных функций.

К разделу «Упражнения на расслабление»

Важно:

- Своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- Следить за дозировкой упражнений и состоянием обучающихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- Выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлиненным выдохом способствует релаксации);
- Использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- Использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу «Самомассаж и взаимомассаж»

Требования аналогичны требованиям к разделу «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнерами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- Своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей или предстоящей работой);
- Строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приемов;
- Контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- Воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- Способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделу «Контрольные испытания и показательные выступления»

- Прыжок через скакалку.

Обучающийся начинает прыжки на двух ногах. Считаются одинарные прыжки (1 оборот скакалки при 1 подскоке). Считается количество прыжков за 30 сек.

- Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Поднимание ног в угол в висе на гимнастической стенке.

Поднимание ног выполняется только с прямыми ногами. Опускание ног должно проходить мягко до легкого, безударного касания ногами стенки. Чтобы ребенок

мог контролировать положение прямого угла, тренер-преподаватель удерживает на нужной высоте руку, обозначая нужную амплитуду движения. Количество раз.

Удержание угла в вися на гимнастической стенке

Чтобы обозначить допустимый нижний предел опускания ног в положение угла, тренер-преподаватель держит руку под ногами ребенка. Как только ноги потеряют угол и касаются руки, секундомер выключается. Время.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 1998 г.
2. Богданов В.П. Будьте здоровы: Оздоровительная физическая культура, спорт и туризм в кружковой работе с молодежью и взрослыми: методическое пособие.
3. Богданов Г.П., Утенов О.У. Система внеурочных занятий со школьниками оздоровительной физической культурой, спортом и туризмом.
4. Васильева Т.К. «Секрет танца», ТОО «Диомант», ООО «Золотой век» 1997г.
5. Все цвета, кроме чёрного - организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2002 г.
6. Детская лечебная физическая культура: учебно-методическое пособие / Пягай Л.П. / ТГПИ им. Д.И. Менделеева. – Тобольск, 2003.
7. Коренева Т. Ф. «Музыкально - ритмические движения» для детей дошкольного и младшего школьного возраста 1-2 часть. Гуманитарный издательский центр «ВЛАДОС» 2001 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1-4 кл. нач. шк./В.И.Лях.- М.: Просвещение , 2007 г.
9. Пуртова Т. В., Беликова А.Н. «Учите детей танцевать» «Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС». 2003 г.
10. Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003 г.
11. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009 г.