

Пояснительная записка

Программа «Ритмическая гимнастика» - спортивно-оздоровительной направленности, разработана на основании Государственной образовательной программы с использованием учебного пособия для учащихся факультетов физического воспитания педучилищ «Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика» (Ротерс Т.Т.), а также методической разработки и материалов к проведению занятий по ритмической гимнастики в школе (Фирилева Ж.Е.).

Актуальность

Физическая культура и спорт занимают большое место в досуге учащихся. Занятия ритмической гимнастикой учат культуре танцевальных движений, дают необходимую нагрузку для работы всех групп мышц организма, тренируют сердечно - сосудистую систему. Музыкальный ритм организует движения, повышает настроение занимающихся. Учащиеся получают теоретические знания о строении тела человека.

В современном обществе внешность и здоровье ценятся высоко, поэтому особенно актуально уже в подростковом возрасте научить ребят обращать на это внимание.

Цель программы: оздоровление , улучшение физической подготовленности, выработка культуры движений и навыков координации, воспитание музыкальности и чувства ритма.

Задачи программы:

образовательные :

- расширить знания учащихся, дополняющие школьную программу по физической культуре - дать представление о ритмической гимнастике и ее видах

развивающие :

- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость)
- развивать танцевальные данные (гибкость, прыжок, координацию)
- развивать ритмичность, музыкальность

воспитательные :

- воспитывать ответственность, навыки общения в коллективе
- воспитывать трудолюбие, терпение, целеустремленность.

Условия реализации программы

Программа предназначена для детей 14-17 лет, рассчитана на 2 года обучения. Объем программы : 2й год обучения 72 часа в год, занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Дети принимаются в группу на

основании заявления родителей при наличии допуска врача.

Отличительная особенность программы

В занятия входят не только комплексы ритмической гимнастики, но и танцевальная подготовка, работа на тренажерах, стретчинг. Подбор упражнений в комплексах и их структура, продумана таким образом чтобы проработать каждую часть тела – руки, ноги, туловище. Музыка и эмоциональный настрой помогают сделать занятие более привлекательным. Разнообразные движения и их сочетание дают возможность, с одной стороны, улучшить координацию движений, с другой- наиболее эффективно использовать время, отведенное для занятий.

Наполняемость учебных групп и расчетный возраст:

Год обучения	Максимальная наполняемость человек в группе	Возраст
2	12	14-17

Основные формы проведения занятий:

- беседа
- традиционное занятие
- игра
- соревнование
- открытое занятие

Прогнозируемые результаты освоения программы

В конце второго года обучения учащиеся должны:

- правильно выполнять движения в ритмических композициях
- научиться составлять спортивно - танцевальные композиции
- углубить знания о физиологии и анатомических особенностях девушек и юношей.

Формы выявления результатов и подведения итогов

- проведение открытых занятий
- постановка спортивно-танцевальных композиций
- мини-конкурсы и соревнования.

План учебно-воспитательной работы объединения

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Спортивные соревнования	1	Октябрь 2016	Лицей №395	
2	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1	Ноябрь 2016г	Лицей №395	
3	Новогодние спектакли для учащихся и дошколят	1	Декабрь 2016г	Лицей №395	
4	Соревнования спортивных клубов района	1	Февраль 2017г		
5	Концерт ко дню 8марта «Две звезды»	1	Март 2017г	Лицей №395	
6	Отчетный концерт для родителей	1	Апрель 2017г	Лицей №395	
7	Концерт посвященный дню Победы для ветеранов ВОВ и родителей	1	Май 2017г	Лицей №395	

План работы с родителями

№ п/п	Название мероприятия	Номер группы	Сроки	Место проведения	Примечание
1	Собрание «Знакомство»	1	Сентябрь	Актовый зал	
2	Собрание «участие в спортивных соревнованиях-мама, папа, я спортивная семья»	1	Ноябрь	Актовый зал	
3	Анкетирование	1	Интернет опрос		
4	Собрание «Участие в соревнованиях»	1	Январь 2017г	Актовый зал	
5	Собрание « Достижения учащихся за учебный год и планирование активной творческой и спортивной деятельности на следующий учебный год»	1	Май 2017г	Актовый зал	

Методическое обеспечение образовательной программы

№	Тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие, техника безопасности	Беседа	Словесно-наглядный, фронтальный	Видеоматериал	Компьютер, мультимедийный проектор	Опрос
2.	Ритмическая гимнастика, комплексы упражнений	Практическое занятие	Словесно-наглядный	Видеоматериал	Коврики, магнитофон	Опрос, контрольное занятие
3.	Работа на тренажерах, совершенствование техники	Практическое занятие	Словесно-наглядный, фронтальный, практический		Спортивные тренажеры	Контрольное занятие
4.	Стретчинг	Практическое	Словесно-наглядный, фронтальный, практический		Коврики, магнитофон	Соревнование
5.	Постановка спортивно-танцевальных композиций	Практическое занятие	Словесно-наглядный, практический	Видеоматериалы	Зеркала, магнитофон	Открытое занятие,
6.	Итоговое занятие	Практическое занятие	Словесно-наглядный, практический	Фотографии, видеоматериалы	Зеркала, магнитофон, станок	Открытое занятие, опрос

Используемая литература

1. Музыкально – ритмическое воспитание и художественная гимнастика, учебное пособие для пед. Училищ М. «Просвещение», 1989.
2. Иваницкий А.В.»Ритмическая гимнастика на ТВ» М. «Советский спорт», 1989.
3. Сухоцкий И.В. «Силовая подготовка учащихся ПТУ допризывного и призывного возрастов М. «Высшая школа», 1990.
4. Синяков А.В. «Познать себя» М. «Советский спорт»,1990.
5. Юровский С.Ю. «Атлетизм дома» М. «Советский спорт», 1989.