

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Озёрская средняя школа им.Д.Тарасова»

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы  Е.М.Юлдашева
Приказ № 32
от 2 июня 2017 года



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Грация»

Направленность: художественная
Возраст детей: 11-13 лет
Срок реализации: 2 года

Программу составила:
педагог-хореограф
Крючкова О.А.

г. Озерск

2017

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Грация» (далее - Программа) Озерской средней школы им.Д.Тарасова (далее - Учреждение) разработано в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Направленность Программы

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

Новизна Программы

Новизна программы в том, что организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе валеологически структурированных занятий. Такой подход позволяет поддерживать физическую и умственную работоспособность обучающихся в течение всей рабочей недели, не вызывая утомления, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья.

Программа направлена на формирование навыков сохранения здоровья через полученные знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и принципах здорового образа жизни. Она разработана с целью оптимального использования здоровьесберегающих технологий в процессе образования учащихся и ориентирована на охрану и укрепление их здоровья, получение полноценного образования.

Актуальность Программы

Формирование, сохранение и укрепление здоровья учащихся является актуальной проблемой и предметом первоочередной важности. Здоровый образ жизни воспитанников обеспечивает полноценное развитие и реализацию возможностей каждого, способствует их социализации и является необходимым условием воспитания всесторонне развитой личности.

Очень важно сегодня не только подготовить ребенка к самостоятельной жизни, воспитать его нравственно и физически, но и научить его быть здоровым, способствовать формированию у него осознанной потребности в здоровье, как залога будущего благополучия и успешности в жизни.

Модернизация системы образования требует внедрения кардинально нового подхода в обучении, который должен органично войти в повседневную деятельность школы и лежать в основе всего образовательного процесса.

Программа “Грация” является комплексной, в ней особое внимание уделено медико-биологическим, психологическим, экологическим и социальным аспектам физического и нравственного здоровья детей.

Педагогическая целесообразность Программы

Путем реализации программы раскрываются возможности детей в осуществлении здоровьесберегающей деятельности, в пропаганде здорового образа жизни, в формировании культуры здоровья воспитанников. Для повышения продуктивности уроков физической культуры и интереса к ним, считаю целесообразным использовать проведение внеурочных занятий в виде *шейпинга*, так как во время таких занятий задействовано визуальное и сенсорное восприятие детей через музыкальное оформление и видеоряд.

Для правильного дозирования уровня нагрузки на шейпинг-занятиях с подростками проводится систематический учёт не только полового, но и физического развития девочки. Это развитие может быть гармоничным и дисгармоничным. Шейпинг-практика показывает, что если девочка занимается шейпингом регулярно, то даже, если она сначала и имела дисгармоничное развитие, то, в процессе шейпинг-занятий её физические кондиции постепенно приходят в норму.

Цель программы

Данная программа рассчитана на:

Общий объем – 96 часов.

Количество часов в год – 48 часов
Количество часов в неделю – 1 час

Количество занятий в неделю – 1 занятие

Срок реализации: 2 года.

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи программы

- разностороннее, гармоническое развитие школьниц;
- развитие физических качеств, повышение работоспособности;
- пропаганда ритмической гимнастики среди школьников.

Формы и режим занятий

Количественный анализ:

- посещаемость, статические данные;
- фиксация занятий в рабочем журнале;
- отслеживание результатов (наблюдение, диагностика)
- практический результат.

Качественный анализ:

- форсирование навыков и умений;
- анализ успеваемости деятельности и достижения цели;
- анализ диагностического материала;
- сравнительный анализ исходного и актуального состояния проблемы.

Планируемые результаты

- Создание активной здоровьесберегающей среды в школе, способствующей сохранению здоровья и формированию мотивации участников образовательного процесса на здоровый образ жизни.
- Совершенствование системы физического воспитания на основе реализации индивидуального подхода.
- Мотивация педагогического коллектива на повышение своего профессионального уровня в овладении и использовании здоровьесберегающих технологий.
- Снижение уровня заболеваемости среди подростков.
- Создание благоприятного морально-психологического климата в школе, реализация принципов педагогики сотрудничества.

Форма подведения итогов реализации Программы

Анкетирование

Антропометрические измерения (приблизительный процент жира/сухой мышечной массы на основании веса, роста, возраста. Процедура измерения см.: http://fatalenergy.com.ru/calculators/percent_fat.php)

Самоконтроль при помощи функциональной пробы

Мониторинг физической подготовленности

Во время промежуточной и итоговой аттестации запланировано проведение открытых уроков.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п.п	Тема занятий	Кол-во часов		
		теория	практика	всего
	Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие	2		
	Практическая подготовка			
2	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия		8	
3	Упражнения с предметами		6	
4	Хореографическая подготовка		6	
5	Комплексы оздоровительной аэробики		8	
6	Элементы оздоровительной аэробики		8	
7	Постановка показательной программы		4	
8	Контрольные нормативы	1	5	
				48
2 год обучения				
	Теоретическая подготовка			
1	Вводное занятие	1		
2	Оздоровительная аэробика в России	3		
2	Практическая подготовка			
3	Техника исполнения базовых шагов		5	
4	Техника исполнения базовых элементов		5	
5	Общая и специальная физическая подготовка		6	
6	Хореографическая подготовка		4	
7	Стретчинг		7	
8	Силовая подготовка		5	
9	Постановка показательной программы		4	
10	Контрольные нормативы	2	5	

11	Показательные выступления		1	
				48

Методическое обеспечение программы

Каждое практическое занятие строится по единому принципу:

- * Разминка
- * Аэробная часть
- * Упражнения на полу (партер)
- * Заключительная (остывание) на снижение нагрузки
- * Разучивание новых элементов, упражнений
- * Повторение пройденного материала

Перед началом каждого занятия совершается приветствие, осуществляется перекличка воспитанников, постановка цели и задачи предстоящего занятия.

Разминка по продолжительности занимает 10-15% от времени занятия, в зависимости от возраста обучающихся и включает в себя набор общефизических и специальных упражнений исполняемых под музыку низкого и среднего темпа с наименьшей амплитудой, включая упражнения на координацию. Разминка выполняется по принципу «делай как я» и направлена на разогрев организма и физическую подготовку к основному занятию, а также на развитие координации и ритмических способностей обучающихся, выносливости и гибкости.

Аэробная часть выполняется в медленном и среднем темпе стоя с опорой и без. По продолжительности занимает 20-25% от занятий, включает в себя разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов и шагов в сочетании движениями руками стоя на месте и с перемещениями в разных направлениях.

Упражнения на полу занимают 15-20% времени, включают в себя упражнения на силу, растяжку, упражнения для мышц брюшного пресса, мышц спины и силовую выносливость. Выполняются от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависит от уровня подготовленности занимающихся.

Заключительная часть (заминка) длится 10-15 минут с постепенным снижением нагрузки, медленно с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Объяснение и усвоение нового материала занимает 30% от времени занятий. Объем преподаваемого материала регулируется в зависимости от воспринимаемости

учениками предыдущего материала. Разучивание нового материала не включается в план каждого занятия, это делается по мере необходимости.

Повторение пройденного материала занимает все оставшееся время. Обычно повторяется ранее пройденный материал (танцевальные композиции, композиции для выступлений) для закрепления в памяти.

Иногда все занятие посвящается повторению для подготовки учащихся к предстоящим соревнованиям.

Такой подход требует изучение многих смежных дисциплин.

В перечне таких дисциплин могут находиться:

- основы ритмики, музыкальной грамоты и ритмов
- пластика
- основы общей и специальной физической подготовки
- этика и эстетика

Процесс обучения включает в себя использование различных форм занятий:

- на **ГРУППОВЫХ** занятиях дается основной изучаемый материал, отрабатываются общие для всех упражнения, движения и композиции, проходят постановки и репетиции показательных номеров;
- **САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ** (но под контролем педагогов) занятия – это одна из форм групповых тренировок. Они проводятся с целью закрепления изученного материала, исправлении ошибок в исполнении упражнений и композиций, отработки индивидуальных программ, соответствующих уровню их подготовки (спортивному разряду), а также для отработки навыков слаженного совместного выступления и выработки индивидуального почерка.

Формы, выше перечисленных занятий, могут сочетаться друг с другом в одной тренировке в зависимости от поставленных задач и целей и по усмотрению педагога.

Основные методические принципы

При составлении программы необходимо руководствоваться определенными принципами, которые способствуют успешному решению поставленных задач.

Основные методические принципы:

СОБЛЮДЕНИЕ ОСНОВНОГО ПРИНЦИПА ДИДАКТИКИ «ОТ ПРОСТОГО - К СЛОЖНОМУ». Любой элемент, который предлагается обучающимся, должен быть выполнен ими только после некоторого труда. От ребенка требуется усиленное внимание, контроль над своими движениями, сознательная координация. После того, как понята схема элемента и исправлены ошибки, комплекс движений превращается путем повторений в полуавтоматический. Вырабатывается так называемый мышечный стереотип (мышечная память). В таком качестве элемент используется на занятии как тренировочный. Первые упражнения и элементы просты, но все же представляют некоторую сложность. Затем они усложняются с помощью добавочных движений рук, головы и т.д. Можно изменить темп, амплитуду движения - это создает у ребенка нужную психофизическую мобилизацию, сосредоточит внимание. Программа построена так, чтобы материал усваивался постепенно, от простого к сложному. Весь материал распределен по этапам, начиная с основных упражнений в облегченной форме и небольших учебных композиций к более сложным и их сочетаниям. Постепенно совершенствуются навыки и расширяются знания.

КОМПЛЕКСНОСТЬ ЗАДАЧ НА ЗАНЯТИЯХ. Комплексность задач достигается путем использования упражнений, каждое из которых воздействует на организм воспитанника. Так, многие элементы разминки увеличивают гибкость и подвижность тела, развивают способность к непрерывности движений, укрепляют костно-мышечный, сердечнососудистый и дыхательный аппарат, способствуют развитию ритмичности.

КОНТРАСТНОСТЬ В ПОДБОРЕ УПРАЖНЕНИЙ, ТАНЦЕВАЛЬНЫХ СВЯЗОК, СОСТАВЛЯЮЩИХ ЗАНЯТИЕ. Принцип контрастности предполагает такой подбор, при котором упражнения чередуются.

Длительное изучение одного и того же навыка утомляет не только мускулатуру, но и нервную систему. При однообразном повторении одного и того же элемента ребенок теряет интерес к нему и быстро устает эмоционально. Принцип контрастности помогает и в этом отношении. Чередование с различными по характеру заданиями позволяет педагогу проводить занятия разнообразно и интересно, поддерживая увлеченность воспитанников. Такой урок дает гораздо лучшие результаты, чем урок, состоящий из элементов одного типа.

ВЫПОЛНЕНИЕ ИЗУЧЕННОГО ПО СЛОВЕСНОМУ ЗАДАНИЮ ПЕДАГОГА. ВЕРБАЛЬНЫЙ МЕТОД. Для выполнения упражнения по словесному заданию

необходим определенный набор теоретических знаний. С первых занятий ребенок должен запомнить название элементов, фигур. Получив задание, воспитанник сам создает нужную схему работы, при этом самостоятельно подбирая в соответствии с полученным заданием движения. Этот принцип способствует более глубокому знанию предмета и постепенно открывает для ребенка путь исследования и эксперимента с материалом.

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. Каждый воспитанник - это личность. Каждый имеет свою, неповторимую черту, характер, свою манеру исполнения, в решении этой задачи очень хорошо помогает индивидуальный подход в обучении, в процессе которого педагог, объясняя упражнение или технику исполнения, говорит не общие слова или термины, а подыскивает фразы и выражения, помогающие понять и исправить свои ошибки именно этого, конкретного ребенка. Выявляется и совершенствуется его сильные стороны в исполнительском мастерстве, создается его неповторимая манера исполнения, его образ, наилучшем образом раскрывают их индивидуальные творческие особенности, помогают решить задачи техничности и артистичности исполнения и самореализации.

Календарный учебный график

1 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методические приемы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	Вводное занятие (теория)	Провести беседу по технике безопасности на занятиях.	Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Методические пособия	
	Вводное занятие (теория)		Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Наглядная демонстрация	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Освоение новых упражнений	Наглядная демонстрация	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация	

		формирование осанки			
Октябрь	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация. Методическое пособие	

		осанки			
Ноябрь	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация.	
	Танцевально-ритмические упражнения развивающего воздействия	Обеспечить развитие силы и эластичности берцовых икроножных мышц. Правильное формирование осанки	Повторение предыдущих упражнений и освоение новых	Наглядная демонстрация.	
	Упражнения с предметами	Развитие силы и координации	Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация.	
Декабрь	Упражнения с предметами		Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация.	
	Упражнения с предметами		Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация.	
	Упражнения с предметами		Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация.	
	Упражнения с предметами		Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация.	
	Упражнения с предметами	Объяснение, показ подведение итогов	Наглядная демонстрация		
Январь	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация.	

	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация.	
	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация.	
	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
Февраль	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация	
	Хореографическая подготовка	Обеспечить улучшение ориентации в пространстве	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
Март	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	

	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
Апрель	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
	Комплексы оздоровительной аэробики	Формирование двигательных умений и навыков	Словесный, наглядный пример	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
Май	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
Июнь	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Элементы оздоровительной аэробики	Развитие силы и выносливости	Словесный, наглядный	Наглядная демонстрация	
	Постановка показательной программы	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Массовые показательные номера	Наглядная демонстрация	
	Постановка показательной программы	Обеспечить эмоциональную	Массовые показательные номера	Наглядная демонстрация	

		разгрузку учащихся			
Июль	Постановка показательной программы	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Массовые показательные номера	Наглядная демонстрация	
	Постановка показательной программы	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Массовые показательные номера	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы (теория)	Сдача теории	Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
Август	Контрольные нормативы	Сдача контрольных нормативов	Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	

Содержание программы

1 года обучения

Тема №1. «Вводное занятие».

Знакомство с детьми. Общие сведения об оздоровительной аэробике. Техника безопасности на занятиях. Требования к занимающимся (спортивная форма, спортивная обувь). ТБ.

Тема №2. «Танцевально - ритмические упражнения развивающего воздействия».

Движения головы. Положения и движения рук, плечевого пояса, туловища, тазового пояса, ног.

Тема № 3. « Упражнения с предметами».

Упражнения с мячом, скакалкой, гимнастической палкой. Упражнения в основных движениях - ходьба, бег, прыжки, игровые упражнения.

Тема № 4 «Музыкально-ритмическая подготовка и хореография».

Основы музыкальной грамоты, упражнения на развитие музыкального ритма. Элементы классического танца.

Тема №5 «Комплексы оздоровительной аэробики».

Разучивание разминочных комплексов №1 , 2, 3.

Тема №6 «Элементы оздоровительной аэробики».

Базовые элементы; шаги, дорожки, восьмерки. Подготовка к элементам, демонстрирующим силу (статическую, динамическую).

Тема № 7 «Постановка показательной программы».

Разучивание программы показательных выступлений. Подбор музыкального сопровождения.

Тема № 8 «Контрольные нормативы».

Сдача контрольных нормативов. Тестирование.

2 год обучения

Календарные месяцы	Содержание	Задачи	Методические приемы	Наглядность	Примечание
Сентябрь	Вводное занятие (теория)	Значение витаминов в питании спортсменов. Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности.	Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Методические пособия	
	Оздоровительная аэробика в России (теория)	Влияние оздоровительной аэробики на организм спортсмена.	Беседа с детьми о целях и задачах первого года обучения, о правилах поведения на уроках ритмики, о форме одежды для занятий	Наглядная демонстрация	
	Оздоровительная аэробика в России (теория)	Терминология оздоровительной аэробики. Гигиена помещения. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.		Наглядная демонстрация	
	Оздоровительная аэробика в России (теория)			Наглядная демонстрация	
Октябрь	Техника исполнения базовых шагов	Разучивание базовых шагов (низко-ударная нагрузка), закрепление	Разучивание новых упражнений. Повторение предыдущих упражнений и	Наглядная демонстрация	
	Техника исполнения базовых шагов			Наглядная демонстрация	
	Техника исполнения базовых шагов			Наглядная демонстрация	
	Техника исполнения базовых шагов			Наглядная демонстрация.	

		и совершенствование	освоение новых	Методическое пособие	
Ноябрь	Техника исполнения базовых шагов	Обучение создавать восьмерки из базовых шагов, создание музыкального квадрата		Наглядная демонстрация.	
	Техника исполнения базовых элементов			Наглядная демонстрация.	
	Техника исполнения базовых элементов			Наглядная демонстрация.	
Декабрь	Техника исполнения базовых элементов			Наглядная демонстрация.	
	Техника исполнения базовых элементов			Наглядная демонстрация.	
	Техника исполнения базовых элементов			Наглядная демонстрация.	
	Общая и специальная физическая подготовка			Наглядная демонстрация.	
Общая и специальная физическая подготовка	Наглядная демонстрация				
Январь	Общая и специальная физическая подготовка	Разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов. Разучивание и выполнение комплексов.	Отработка движений	Наглядная демонстрация.	
	Общая и специальная физическая подготовка			Наглядная демонстрация.	
	Общая и специальная физическая подготовка			Наглядная демонстрация.	
	Общая и специальная физическая подготовка			Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
Февраль	Хореографическая подготовка	Элементы классического танца. Партерная подготовка. Постановка	Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Освоение новых упражнений	Наглядная демонстрация	
	Хореографическая подготовка			Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
	Хореографическая подготовка			Наглядная	

		базовых элементов.		демонстрация	
	Хореографическая подготовка			Наглядная демонстрация	
Март	Стретчинг	Растягивание мышц плечевого пояса, живота, спины, грудных мышц	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация	
	Стретчинг			Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
	Стретчинг			Наглядная демонстрация. Видеоматериалы	
	Стретчинг			Наглядная демонстрация	
Апрель	Стретчинг			Наглядная демонстрация	
	Стретчинг			Наглядная демонстрация	
	Стретчинг			Наглядная демонстрация	
	Силовая подготовка			Наглядная демонстрация	
Май	Силовая подготовка	Упражнения на развитие силы рук, плеч, ног, мышц туловища. Упражнения с предметами, увеличивающими нагрузку.	Работа над постановкой ног, рук, корпуса. Отработка упражнений	Наглядная демонстрация	
	Силовая подготовка			Наглядная демонстрация	
	Силовая подготовка			Наглядная демонстрация	
	Силовая подготовка			Наглядная демонстрация	
Июнь	Постановка показательной программы	Составление и разучивание	Отработка упражнений	Наглядная демонстрация	
	Постановка показательной программы			Наглядная демонстрация	

	Постановка показательной программы	показательной программы. Подбор музыкальной композиции.		Наглядная демонстрация	
	Постановка показательной программы			Наглядная демонстрация	
Июль	Контрольные нормативы (теория)	Сдача контрольных нормативов	Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы (теория)		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
Август	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Контрольные нормативы		Подведение итогов	Наглядная демонстрация	
	Показательные выступления	Обеспечить эмоциональную разгрузку учащихся	Массовые концертные номера	Наглядная демонстрация	

Содержание программы

2 года обучения

Тема №1 «Вводное занятие».

Общий режим дня. Режим питания. Значение витаминов в питании спортсменов. Гигиена одежды и обуви. Техника безопасности.

Тема №2 «Оздоровительная аэробика в России».

Влияние оздоровительной аэробики на организм спортсмена. Терминология оздоровительной аэробики. Гигиена помещения. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой помощи.

Тема №3 «Техника исполнения базовых шагов».

Разучивание базовых шагов (низко-ударная нагрузка), закрепление и совершенствование. Обучение создавать восьмерки из базовых шагов, создание музыкального квадрата.

Тема №4 «Техника исполнения базовых элементов».

Разучивание, закрепление и совершенствование базовых элементов. Разучивание и выполнение комплексов. Повороты, махи, равновесие. Упражнения на гибкость и т.д.

Тема №5 «Общая и специальная физическая подготовка».

Развивающие и укрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения на выносливость. Упражнения на гибкость, прыгучесть, выносливость, равновесия. Прыжки со скакалкой, «упоры», «отжимания», бег в быстром и медленном темпе, растяжка.

Тема №6 «Хореографическая подготовка».

Элементы классического танца. Партерная подготовка. Постановка базовых элементов. Музыкальные игры.

Тема №7 «Стретчинг».

Растягивание мышц плечевого пояса, живота, спины, грудных мышц и др.

Тема №8 «Силовая подготовка».

Упражнения на развитие силы рук, плеч, ног, мышц туловища. Упражнения с предметами, увеличивающими нагрузку.

Тема №9 «Постановка показательной программы».

Составление и разучивание показательной программы. Подбор музыкальной композиции.

Тема №10 «Контрольные нормативы».

Выполнение специальных тестов (сила, гибкость, прыгучесть).

См. Приложение №1.

Тема № 11 «Показательные выступления».

Участие в праздниках с показательными выступлениями в школе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Силовой тренажер
- Скамейка атлетическая
- Мягкие гимнастические маты
- Коврики гимнастические
- Гантели (от 1-3 кг)
- тренажеры (Беговые дорожки, велотренажеры, Силовые тренажеры)

Литература

1. Назаркина Н.И., Николаичева И.М. и др. «Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях в условиях введения ФГСО второго поколения и 3 часа физ. культуры. Методические рекомендации. М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 240 с.
2. Л. Френсис. «Методика проведения оздоровительной аэробики». М., 2010
3. Маслов Б.В. «Гимнастика в системе физического воспитания. РГАФК, методическая разработка для студентов Академии». 2012.
4. Матов В.В., Иванова О.А., Лансберг Л.А. «Ритмическая гимнастика». - М., 2013.
5. Счастливецова М.Г. «Спортивная и оздоровительная аэробика в системе дополнительного образования. – М.: Пробел-2000, 2010. – 48 с.
6. Тест-программа мэра Москвы, Московский департамент образования, ВНИФК, МГФСО, М., 2011.

Литература для учащихся

1. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-1., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2014. – 272с.
2. Скребцова Л., Сркебцова М. , Сказочный справочник здоровья. Для детей и их родителей. Т-2., [Текст] / Л. Скребцова, М. Скребцова – М: Амрита-Русь, 2010. – 224с.
3. Прокопов К.М., Клубные танцы: она / К.М. Прокопов – М. Аст. – 2009.