

Муниципальное казенное учреждение
дополнительного образования
Усть-Удинский районный Дом детского творчества

Утверждаю:
Директор ДДТ
М.А. Тарасенко
2018 г.

Приказ ДДТ от _____
№ 74-02



Учебная рабочая программа
«Ритмическая гимнастика»
Направленность: физкультурно-спортивная
Для детей возраста 7-16 лет. Срок освоения 1 год

Автор разработки:
Хаткевич Елена Юрьевна
педагог дополнительного образования
МКУ ДО Усть-Удинского
районного Дома детского творчества

— р.п. Усть-Уда, 2018 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Методические рекомендации
6. Критерии оценки
7. Список литературы

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы «Ритмическая гимнастика» Л.Д. Лубниной рекомендованная ГОУДОД Федерального центра развития системы дополнительного образования детей 2005 года.

Программа «Ритмическая гимнастика» рассчитана на обучение детей от 9 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом и рассчитана на один год 216 часов. (24 ч. теоретических и 192 ч. практических), а так же репетиций на сцене, участие в концертной деятельности, конкурсах, фестивалях и выполнение учащимися зачета по тесту «Самая гибкая, сильная и выносливая». Она содержит подробный перечень тем и вопросов, которые необходимо освоить учащимися за время обучения. Данная программа является достаточно гибкой, поэтому занятия могут проводиться со всем составом, подгруппами и индивидуально в зависимости от физической подготовленности учащихся, подготовки и репетиции танцев к выступлениям, навыков усвоения и запоминания упражнений.

Программа составлена на основе следующих документов:

- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2013-2020 годы;
- приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.44.3171-14 (зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. №366660);
- приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.02.2006 г .№ 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Занятия начинаются с сентября месяца, однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп на протяжении календарного года. Группа формируется из девушек с разницей в возрасте 1-2 года. В отдельных случаях в группу может быть включен учащийся с большей разницей в возрасте с учетом критериев по антропометрическим признакам, биологическому созреванию. В программе основной целью не является выучить и натренировать всех детей для участия в рейтинговых конкурсах, так как это за 3 занятия /6 часов/ в неделю невозможно. Но открыть для обучающихся мир танца, приобщить их к этому прекрасному виду спорта, т.е. создать фундамент для более серьезного увлечения, предоставляется возможным.

Цели программы:

- Привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом.
- Сохранение и укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и двигательных способностей.
- Гармонизация физических и духовных сфер, формирование потребности в культуре движений, оптимальном физическом развитии, здоровом образе жизни.
- Развитие навыков и умений для самосовершенствования, самоконтроля и самопознания; навыков самостоятельного ведения программ.
- Создание условий для развития личности ребенка, его творческих способностей, для психического и эмоционального благополучия детей.

Для достижения этих целей служат следующие задачи:

- Развитие силы и выносливости, координации, гибкости, ловкости, грации и пластики, чувства ритма.

- Формирование правильной осанки, красивой фигуры.
- Воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости; формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма.
- Расширение объема знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.
- Развитие творческих способностей, духовное, нравственное и эстетическое совершенствование детей.
- Обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене, профилактике травматизма.

Учебный план

П/№	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1	Физическая культура и спорт в России. История развития ритмической гимнастики	2	-	2
2	Охрана здоровья детей на занятиях и правила поведения в зале. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	2	-	2
3	Тестирование	-	4	4
4.	Общая физическая подготовка:			
4.1	бег, прыжки, скакалка, обруч	-	20	20
4.2	подвижные игры, эстафеты	-	10	10
5.	Общая физическая подготовка:			
5.1	аэробика	-	38	38
5.2	акробатика	-	10	10
5.3	основы хореографии	-	10	10
5.4	стретчинг	-	25	25
5.5	степ-аэробика	-	21	21
5.6	постановка и репетиция танцев	-	50	50
6	Программа психо-эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей /Беседы, тесты/	20	-	20
7	Показательные выступления	-	2	2
8	Заключительное занятие	-	2	2
	ИТОГО:	24	192	216

Учебно – тематический план

№/ п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
------	-------------------	--------	----------	-------

1-2	Физическая культура и спорт в России. История развития ритмической гимнастики.	2		2
3-4	Охрана здоровья детей на занятиях и правила поведения в зале. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	2		2
5-6	Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая»		2	2
7-8	Основы хореографии-позиции рук, ног. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
9-10	Постановка и репетиция танцев. ОФП- прыжки /скакалка, скамейка/		2	2
11-12	Аэробика – выполнение комплекса ОФП – подвижные игры		2	2
13-14	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья детей /беседа/		2	2
15-16	Постановка и репетиция танцев. Аэробика – выполнение комплекса.		2	2
17-18	Стретчинг – упражнения йоги. Основы хореографии – полуприседания и глубокие приседания.		2	2
19-20	Аэробика – выполнение комплекса. Постановка и репетиция танцев.		2	2
21-22	Основы хореографии - выдвигание ноги вперед, сторону, назад на носок. ОФП – бег на месте, вращение обруча, прыжки на скакалке.		2	2
23-24	Аэробика – выполнение комплекса Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
25-26	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья детей /беседа/	1	1	2
27-28	Основы хореографии –подъем на полупальцы ОФП – прыжки через скамейку.		2	2
29-30	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
31-32	Постановка и репетиция танцев. Акробатика – стойки на лопатках, голове, руках.		2	2
33-34	Степ-аэробика – разучивание композиции. Постановка и репетиция танцев.		2	2
35-36	Аэробика – выполнение комплекса Программа психо-эмоционального здоровья детей./Тест/	1	1	2
37-38	Степ-аэробика – разучивание композиции. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
39-40	Основы хореографии – круговые движения ногой. Степ-аэробика – разучивание композиции.		2	2
41-42	Постановка и репетиция танцев. ОФП – бег на месте, прыжки на скакалке.		2	2

43-44.	Степ-аэробика – разучивание композиции. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
45-46	Степ-аэробика – разучивание композиции. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
47-48	Аэробика – выполнение комплекса Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
49-50	Основы хореографии – большие броски под прямым углом в сторону и назад. Стретчинг – упражнения ойги.		2	2
51-52	Степ-аэробика – разучивание композиции. Стретчинг - упражнения йоги.		2	2
53-54	Постановка и репетиция танцев. ОФП – упражнения на гимнастической стенке.		2	2
55-56	Основы хореографии – поднимание ноги под прямым углом вперед, сторону. Степ-аэробика – разучивание композиции.		2	2
57-58	Степ-аэробика – разучивание композиции. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
59-60	Постановка и репетиция танцев. Акробатика – мост с опорой на руки и одну ногу.		2	2
61-62	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
63-64	Программа психо-эмоционального здоровья детей./Тест/. ОФП – прыжки на скакалке, вращение обруча.	1	1	2
65-66	Основы хореографии- подъемы на полупальцы. Степ-аэробика – разучивание композиции.		2	2
67-68	Основы хореографии – большие броски вперед, назад, сторону. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
69-70	Степ-аэробика – разучивание композиции. Программа психо-эмоционального здоровья детей./Беседа/.	1	1	2
71-72	Постановка и репетиция танцев. ОФП – бег на месте, прыжки вверх.		2	2
73-74	Основы хореографии – круговые движения ногой. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
75-76	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и конкурсы,		2	2
77-78	Постановка и репетиция танцев. ОФП – упражнения на шведской стенке.		2	2
79-80	Акробатика - боковой переворот. Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
81-82	Аэробика – выполнение комплекса. Акробатика – боковой переворот.		2	2
83-84	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
85-86	Постановка и репетиция танцев. Программа психо-эмоционального развития	1	1	2

	детей/Тест/.			
87-88	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – прыжки на скакалке, вращение обруча.		2	2
89-90	Акробатика – переворот вперед и назад. Аэробика – выполнение комплекса.		2	2
91-92	Постановка и репетиция танцев. Теоретическая подготовка – походка и осанка детей.	1	1	2
93-94	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
95-96	Акробатика – мост из положения стоя. ОФП – прыжки вверх сгибая ноги назад.		2	2
97-98	Постановка и репетиция танцев. Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
99-100	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
101-102	Акробатика – боковой переворот. ОФП – подъемы ног на шведской стенке.		2	2
103-104	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
105-106	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
107-108	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – прыжки через скамейку.		2	2
109-110	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
111-112	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
113-114	Акробатика – стойки на руках, голове. Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/.	1	1	2
115-116	Постановка и репетиция танцев. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
117-118	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
119-120	Акробатика – переворот вперед и назад. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
121-122	Репетиция танцев на сцене ДК.		2	2
123-124	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
125-126	Аэробика – выполнение комплекса. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
127-128	Репетиция танцев на сцене ДК.		2	2
129-130	Степ - аэробика – составление и выполнение композиции	-	2	2
131-132	Степ-аэробика – составление и выполнение композиции.	-	2	2
133-134	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
135-136	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья	1	1	2

	детей/Тест/.			
137-138	Постановка и репетиция танцев. Степ-аэробика – составление и выполнение композиции.		2	2
139-140	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
141-142	Аэробика – выполнение комплекса.	-	2	2
143-144	Постановка и репетиция танцев. Степ-аэробика – составление и выполнение композиции.		2	2
145-146	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
147-148	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
149-150	Степ-аэробика – составление и выполнение композиции. ОФП – подвижные игры и эстафеты.		2	2
151-152	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
153-154	Аэробика – выполнение комплекса. Стретчинг – упражнение йоги.		2	2
155-156	Степ-аэробика – выполнение композиции. Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая»		2	2
157-158	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
159-160	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального здоровья детей/Тест/.	1	1	2
161-162	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
163-164	Аэробика – выполнение комплекса. Тестирование по тесту «Самая гибкая, Сильная, выносливая»		2	2
165-166	Аэробика – выполнение комплекса Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/.	1	1	2
167-168	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
169-170	Степ-аэробика – выполнение композиции. ОФП – упражнения на гимнастической стенке.		2	2
171-172	Степ-аэробика – выполнение композиции. ОФП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		2	2
173-174	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
175-176	Степ-аэробика – выполнение композиции. Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/.	1	1	2
177-178	Степ-аэробика – выполнение композиции. Стретчинг – упражнения йоги.		2	2
179-180	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
181-182	Степ-аэробика – выполнение композиции. Стретчинг - упражнения йоги.		2	2
183-184	Степ-аэробика – выполнение композиции. Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/.	1	1	2

185-186	Репетиция танцев на сцене в ДК.		2	2
187-188	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подъем туловища из положения лежа.		2	2
189-190	Аэробика – выполнение комплекса. Степ-аэробика – выполнение композиции.		2	2
191-192	Стретчинг- упражнения йоги. ОФП – прыжки вверх сгибая ноги назад.		2	2
193-194	Репетиция танцев. Акробатика – шпагат прямой, поперечный.		2	2
195-196	Программа психо-эмоционального развития детей/Беседа/. Степ-аэробика – выполнение композиции.	1	1	2
197-198	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – подъем ног за голову с касанием пола.		2	2
199-200	Стретчинг – упражнения йоги. ОФП – подвижные игры из эстафеты.		2	2
201-202	Аэробика – выполнение комплекса. Программа психо-эмоционального развития детей/Тест/.	1	1	2
203-204	Стретчинг – упражнения йоги. ОФП – подъем туловища и ног из положения лежа.		2	2
205-206	Аэробика – выполнение комплекса. ОФП – прыжки на скакалке, вращение обруча.		2	2
207-208	Стретчинг – выполнение упражнений йоги. ОФП – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		2	2
209-210	Аэробика – выполнение комплекса. Степ-аэробика – выполнение композиции.		2	2
211-212	Программа психо-эмоционального развития детей./Беседа/. ОФП – прыжки через скамейку.	1	1	2
213-214	Показательное выступление.		2	2
215-216	Подведение итогов. Задание на лето.		2	2
	Итого	24	192	216

Содержание программы

1. Физическая культура и спорт в России. История развития ритмической гимнастики. Физическая культура, как основная часть общей культуры. Физическая культура и спорт в России. Основные направления и приоритеты. История развития Ритмической гимнастики.

2. Охрана здоровья детей на занятиях. Правила поведения в зале, Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

3. Тестирование по тесту «Самая гибкая, сильная, выносливая» в начале и конце учебного года с подведением итогов. В тест включены упражнения на гибкость, силу, выносливость, прыгучесть, йоги.

4. Общая физическая подготовка:

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепления здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, выносливость, силу, двигательно-координационные способности. Для этого применяются:

4.1. бег, прыжки, скакалка, обруч Упражнения с обручами, скакалками, беговые и прыжковые, обще развивающие упражнения:

- из положения виса на гимнастической стенке подъем прямых и согнутых в коленях ног до прямого угла, по отношению к туловищу;
- подъем ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лежа на спине;
- подъем туловища с наклоном вперед из положения, лежа на спине;
- прыжки через гимнастическую скамейку;
- прыжки вверх сгибая ноги назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимание);

4.2 Подвижные игры, эстафеты

- «Белки, желуди, орехи», «Запрещенное движение», «Два мороза», «Через кочки и пенечки», «Змейки музыкальные», «Фантики», «Волк и цыплята», «Удочка», «Третий лишний», «Кошки-мышки», «Пионербол».

5. Специальная физическая подготовка:

5.1. Аэробика.

Комплексы упражнений аэробики составляются в соответствии с поставленными задачами:

– общеукрепляющие - для различных групп мышц и возрастных категорий 7-9 лет, 10-13 лет, 14-17 лет;

– комплексы с предпочтительным выбором упражнений по заданной теме.

Состоят из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Подготовительная часть (разминка): должна занимать 12-15 % общего времени. Задача - активизировать организм, подготовить к выполнению основной работы. Упражнения этой части комплекса должны быть эмоционально окрашенными, не очень трудными, динамично выполняться, вовлекая в работу одновременно мышцы плечевого пояса, туловища и ног.

Основная часть: занимает 70-75 % общего времени и состоит из более сложных упражнений из различных исходных положений: стоя, сидя и лежа. Это различные наклоны, повороты, присоединения, перекаты, стойки на лопатках. Большое количество упражнений, носящих «аэробный» характер, - это упражнения, стимулирующие сердечную и дыхательную активность: бег, прыжки, танцевальные шаги и танцевальные движения в различных стилях. Упражнения выполняются с различной амплитудой, скоростью и в различных направлениях. В работу вовлекаются крупные мышцы.

Вторая группа упражнений - статические, с растяжением мышц (стретчинг): с помощью очень медленных движений (сгибание и разгибание туловища и конечностей) принимается определенная поза и удерживается в течение 5-30 и даже 60 секунд. При этом можно напрягать растянутые мышцы. Это наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. В этой части занятия проводятся акробатические упражнения, групповые растяжки.

В заключительной части (10 % общего времени) в основном упражнения на расслабление и дыхательные.

Главная задача этой части - вывести организм из состояния повышенной двигательной активности и подготовить его к последующей деятельности. Можно включить в эту часть музыкальные игры, конкурсы.

Во время занятий практикуется использование видеопрограмм по аэробике, шейпингу с разучиванием комплексов и отдельных упражнений.

Освоив групповой комплекс, можно дополнять и усложнять его новыми упражнениями, постепенно заменяя простые, более сложными.

Новые упражнения разучиваются в медленном темпе, затем по мере усвоения увеличивается амплитуда, количество поворотов. Двигательная сложность связана с нагрузкой упражнений, координационная - со стимулированием нервных процессов. Поэтому сложные по координации движения должны быть равномерно распределены на протяжении всего комплекса, а не следовать одно за другим.

В каждом занятии необходимо развивать все группы мышц, при этом следует чередовать: на одни группы мышц применять упражнения на развитие скоростных качеств, на другие - выносливость.

Силовая нагрузка как последняя фаза занятий аэробикой должна продолжаться не менее 10 минут. Включает упражнения, укрепляющие мышцы и развивающие гибкость. Упражнения с отягощениями различного вида или силовая гимнастика (отжимания, приседания, подтягивание или любое другое силовое упражнение) вполне отвечают назначению этого этапа.

Одна из основных причин включения в комплекс силовых упражнений заключается в том, что сила и прочность костей и суставов делает детей менее подверженными травмам во время основной части занятия. После выполнения силового упражнения целесообразно выполнить упражнение на расслабление или развитие подвижности в суставах.

Музыкальное сопровождение занятий подбирается специально, определяя темп занятия. Музыка не должна утомлять нервную систему (монотонностью и однообразностью), соответствовать возрасту и эстетическому воспитанию детей. Периодически музыкальное сопровождение меняется.

5.2. Акробатика.

- Кувырки: кувырок вперед - из упора присев, кувырок в прыжке, кувырок назад - из упора присев.
- Мост: простейший мост - наклон назад с упором руками в пол. Мост на одну ногу - с опорой одной ногой, другая прямая поднята вверх.
- Шпагаты: прямой - предельное разведение ног в стороны; правой (левой) ногой.
- Стойки: на лопатках - с опорой лопатками и затылком, руки упираются в поясницу «Березка», на предплечья, на голове, на руках.
- Повороты: вправо, влево - «колесо» - с последовательной и равномерной опорой обеими руками через стойку на руках ноги врозь, с переходом вначале на одну, а затем на другую ногу. Медленный переворот вперед на одну ногу - с шага махом одной и толчком другой ногой; медленный переворот назад (перекидка) - опусканием назад в мост и далее махом одной ноги, через стойку на руках в какое-либо конечное положение, например в шпагат.

5.3. Основы хореографии.

- Изучение позиций ног и рук.
- Полуприседания и глубокие приседания - деми плие и гранд плие по 1, 2 позициям.
- Упражнение на развитие стопы. Выдвижение ноги вперед, в сторону и назад на носок - батман тандю.
- Подъем на полупальцы- релеве
- Круговые движения ногой - рок де жамб партер.
- Поднимание ноги под прямым углом вперед, в сторону и назад – релеве лян.
- Большие броски под прямым углом вперед, в сторону и назад – гранд-батман.

5.4. Стретчинг

Одной из наиболее популярных систем, способствующих развитию гибкости, силы и укреплению суставов является стретчинг /растягивание/. Растяжки воздействуют на все мышцы и суставы, повышают эластичность связок, снижают опасность отложения в суставах шлаков, увеличивают их подвижность. Упражнения на растягивания делятся на пассивные и активные. Пассивные - это движения, выполняемые под действием тяжести собственного тела с помощью партнера и с использованием спортивных снарядов. Это пружинистые движения и удержание определенных поз. Активные – упражнения на

гибкость связаны с работой мышц самого человека, без помощи. Основные упражнения выполняются на каждом занятии в виде статических поз и задержек. Проведение тестирования на гибкость. (Приложение)

5.5. Степ-аэробика.

Степ-аэробика – один из наиболее популярных видов аэробики, которая уже стала известна и популярна во многих спортивных секциях, клубах. Упражнения выполняются с использованием специальной степ -платформы высотой: 15, 20, 25см.

Большая популярность степ - аэробики объясняется следующими факторами:

- основные движения просты и вполне допустимы людям без специальной двигательной, в частности танцевальной подготовки;

- вариативность движений довольно высока – она зависит от уровня подготовленности. В степ - аэробике применяются и простейшие шаговые движения, напоминающие подъем и спуск по лестнице, и хореографические элементы, а также танцевальные движения и комбинации различного характера. Можно разнообразить движения за счет положения платформы (продольно или поперечно относительно туловища), а также используя две платформы.

5.6. Постановка и репетиция танцев

Постановка и репетиция танцев, композиций аэробики, подготовка к конкурсам и фестивалю включается в программу для достижения главной цели - воспитание творческих способностей, спортивного мастерства детей. В целях популяризации аэробики ритмической гимнастики в течении учебного года готовятся групповые и индивидуальные программы. В младшем возрасте разучиваются детские танцы с лентами, цветами, мишурой, зонтами и.т.д. В среднем возрасте в композиции и танцы включаются более сложные движения, перестроения и переходы: «Рок-н-ролл», восточный. Со старшими школьниками разучиваются элементы аэробики с использованием современных танцев: «Хип – хоп», «Брейк», «Ча-ча-ча», «Фанк - аэробика» и клубные танцы.

Любой танец включает в себя движения, которые заставляют работать все мышцы, поэтому они являются великолепным средством оздоровительной тренировки. Занятия танцами - лучшее средство воспитания координации движений. Благодаря высокой эмоциональности тренировочная нагрузка легко переносится детьми.

Занятия танцевальными видами аэробики дают возможность научить красиво, двигаться, танцевать, избавиться от многих комплексов и почувствовать себя уверенно и комфортно в любом обществе.

6. Программа психо-эмоционального здоровья детей.

Программа психо-эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей, включенная как раздел в основную программу кружка, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию.

Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. С детьми проводятся беседы, тренинги, тестирование, знакомство с народной медициной и валеологией. Конкурсы, семейные праздники, собрания совместно с родителями, походы, экскурсии.

7. Показательные выступления. Конкурс «Грация» между девочками.

8. Заключительное занятие. Подведение итогов и задание на лето.

Методические рекомендации

Многолетние занятия строятся на основе следующих методических положений:

- Использование общепедагогических (дидактических) принципов обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации и прогрессирования.
- Целевая направленность к мастерству и спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми меняются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки.
- Проявление стремления к возрастанию объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности детей.
- Поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например, сочетание физической и специальной подготовки).
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.
- Теоретическая подготовка – формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности осуществляется в ходе практических и теоретических занятий и самостоятельно.
- Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров конкурсов, выступлений, фестивалей и изучения учебных кино- и видеозаписей с последующим обсуждением.

Критерии оценки

Программа психо-эмоционального здоровья детей через развитие творческих способностей, включенная как раздел в основную программу, кружка, предусматривает несколько этапов развития и в сочетании с учебным процессом может оказать реальную помощь в снятии эмоциональных нагрузок у детей, устранить комплексы, мешающие развитию. Появляется возможность строить учебные занятия с сознательным учетом основных каналов восприятия, используя формы усвоения, наиболее присущие данному коллективу. Включение в программу методик психотренинга, ролевых игр, бесед, тестов, конкурсов создает благоприятный микроклимат и улучшает психо-эмоциональное здоровье детей. В этой связи участие родителей и родных в воспитании, а значит и реакция близких взрослых оказывает огромное влияние на формирование Я – концепции, что является важнейшим условием развития личности. Говоря о развитии способности, невозможно игнорировать мотивационную сферу. В начале учебного года проводится анкетирование детей с целью выявления причин и мотивов побуждающих их заниматься в кружке.

Первоначально основные мотивы – оздоровление (улучшение здоровья, хорошая осанка, профилактика простудных заболеваний). Затем - основными мотивами становятся эстетические (красиво двигаться, танцевать). Позднее - в качестве ведущих мотивов к занятиям начинают выступать психорегулирующие (желание общаться, стать более уверенной и раскрепощенной, возможность совершенствоваться, творить).

Важнейшими компонентами творческих способностей является воображение, оригинальность и самостоятельность. Поэтому в создании танцевальных комплексов используется метод импровизации самостоятельного создания танцев, композиций. Кроме того, старшие девочки имеют возможность проводить занятия в младших группах, а, следовательно, реализуют на практике свои знания, навыки и творческий потенциал.

Прогнозируемый результат: активное участие талантливых детей с танцами на родительских собраниях, праздниках в школах, ДДТ, поселка, района конкурсах, областном фестивале по оздоровительным направлениям аэробики «Фитнес-стиль».

Список литературы

1. В.В. Матов, Л.А. Лонцберг, О.Иванова, Г.И. Губин. Методические рекомендации – «Ритмическая гимнастика» - Иркутский методкабинет. 1986г.
2. Т.С. Лисицкая. «Ритмическая гимнастика 1» - Физкультура и спорт.1985г.
3. Т.С. Лисицкая. «Ритмическая гимнастика 2» - Физкультура и спорт.1988г.
4. Р.Захаров. «Сочинение танца» - Искусство.1983г.
5. Мэксим Гобияс, Мэри Стюарт. «Растягивайся и расслабляйся» - физкультура и спорт.1994г.
6. Г.Франио. «Роль ритмики в эстетическом воспитании детей» - Учебное пособие.1999г.
7. Т.С.Лисицкая, Л. Сиднева «Аэробика» (теория и методика) – федерация аэробики России. Москва 2002г.
8. В.В. Козлов «Акробатика для всех» 2003г.
9. Н.И. Дереклеева. «Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья. – Москва «ВАКО» 2007г.