



Администрация города Нижнего Новгорода

**Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 60**

Рассмотрено
На педагогическом совете
Протокол № _____ от _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
школы № 60
_____ А.М. Спекторский
«_____» _____ 2014 год

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
секции «Ритмическая гимнастика»**

Возраст обучающихся от 14 лет
Срок реализации 1 год

Руководитель:
педагог дополнительного образования
высшей категории
Спирина О.А.

Программа составлена на основе
нормативных документов
Министерства просвещения РФ,
Министерства финансов РФ,
Министерства здравоохранения РФ и
Государственного комитета
по физической культуре, спорту и туризму.

г. Нижний Новгород
2014 г.

Пояснительная записка

Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Программа курса «Ритмическая гимнастика для детей 15-17 лет» составлена на основе пособия М.Л. Украна, А.М. Шлемина «Гимнастика», Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.

Программа курса «Ритмическая гимнастика» рассчитана на один год - 16 часа. Проводится по 1 занятию в неделю по 1 часу. Данная программа предназначена для занятий с девочками 14-17 лет.

Программа курса «Ритмическая гимнастика» призвана сформировать у обучающихся 14-17 лет устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, научить ребят управлять своими движениями.

Ритмическая гимнастика – одно из основных средств физического воспитания девочек. Программа по ритмической гимнастике направлена на развитие именно тех двигательных качеств и навыков, которые необходимы для укрепления здоровья и повышения работоспособности учащихся. Помимо развития специальных умений и навыков, программа по художественной гимнастике формирует, также, общеучебные умения и навыки: коммуникативные, интеллектуальные.

В процессе занятий по ритмической гимнастике изучаются комбинации упражнений с обручем, лентой и скакалкой, мячом, танцевальные движения. Выполняя упражнения под музыку, учащейся развивают слух и чувство ритма, совершенствуя себя в физическом и эстетическом отношении.

Движение является одним, из основных условий жизнедеятельности организма, вместе с тем, к периоду полового созревания потребность в двигательной активности резко снижается. По этому стоит очень важная задача – поддерживать и активизировать эту потребность с помощью средств физической культуры, в том числе, художественной гимнастики. В школьную программу по гимнастике в 5-7 классах включены упражнения всех групп основной гимнастики (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения с предметами, прикладные упражнения, прыжки простые и опорные, акробатические упражнения), таким образом, курс художественной гимнастики для учащихся 13-17 лет раскрывает темы, не изучаемые на уроках физической культуры.

В подростковом возрасте продолжается морфофункциональное созревание различных органов и систем. Совершенствуется нейронная организация коры больших полушарий в особенности ассоциативных областей коры, играющих важнейшую роль в осуществлении психофизиологических функций. Яркий эмоциональный окрас движений художественной гимнастики в сочетании с музыкальным сопровождением благотворно влияет на психическое состояние занимающихся. Различные ассоциативные представления, лежащие в основе большинства гимнастических движений, позволяют развивать творческое мышление.

Программа данного курса создаёт условия для творческой самореализации личности ребёнка, укрепления психического и физического здоровья, приобщения занимающихся к культуре общества.

Цели и задачи.

Цели:

1. Содействовать укреплению здоровья обучающихся с помощью упражнений художественной гимнастики.
2. Содействовать эстетическому развитию детей 14-17 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о художественной гимнастике.
2. Обучить комплексам физических упражнений с предметами и без них.
3. Научить обучающихся самостоятельно сочинять и ставить гимнастические упражнения, подбирать музыкальное сопровождение.

Ожидаемый результат.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Традиционная и нетрадиционная гимнастика», излагать сведения об истории возникновения и эволюции гимнастики. Владеть элементами акробатики, приемами, строевыми упражнениями, техникой упражнений с предметами и без них. На завершающем спортивном празднике демонстрировать самостоятельно подготовленные мини программы по художественной гимнастике.

Учебно-тематический план.

№ п/п	Тема	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний.	1	1	
2.	Строевые упражнения и фигурная маршировка.	5	1	4
3.	Упражнения у опоры.	5	1	4
4.	Элементы акробатики.	9		9
5.	Упражнения с предметами.	5	2	3
6.	Правила составления гимнастических комбинаций.	6	4	2
7.	Комбинации художественной гимнастики.	5	1	4
Итого:		36	10	26

Содержание программы.

1. Основы знаний –2 часа

а) Виды гимнастики

б) История гимнастики, эволюция гимнастики

в) Приёмы самомассажа. Традиционные и нетрадиционные виды гимнастики. Гимнастика эллинской культуры, агонистика. Дыхательная гимнастика, лечебная, ритуальная.

Гимнастика Германии. «Сокольская» система гимнастики.

2. Строевые упражнения и фигурная маршировка – 5 часа

- строевой шаг;
- приставной шаг;
- шаг галопа;
- переменный (русский шаг);
- шаг польки;
- высокий шаг;
- мягкий шаг;
- пружинящий шаг;
- тройной шаг;
- вальсовый шаг;
- скрещивающийся шаг.

3. Упражнения у опоры – 5 часов

- волна;
- пружинящие движения;
- махи ногами;
- наклоны;
- упражнения развивающие мышцы живота.

4. Элементы акробатики – 9 часов

- кувырки;
- перекаты;
- перевороты;
- стойки.

5. Упражнения с предметами – 5 часа

- упражнения с мячом:

- а) упражнения с малыми теннисными мячами;
- б) упражнения со средним резиновым мячом;
- в) танцевальные движения с мячом (полка с малым мячом).

- упражнения со скакалкой:

- а) «Качалочка»;
- б) вращение скакалки;
- в) танцевальные движения со скакалкой;

- упражнения с обручем:

- а) вращение обруча;
- б) перебрасывание, подбрасывание;
- в) прыжки через обруч;
- г) стойки и равновесие с обручем;
- д) позы.

- упражнения с лентой:

- а) Волна;
- б) взмахи;
- в) повороты;
- г) прыжки;
- д) наклоны;
- е) танцевальные шаги;
- ж) фигуры лентой.

6. Правила составления гимнастических комбинаций – 6 часа

- составление программы;

- подбор музыкального сопровождения.

7. Комбинации художественной гимнастики – 5 часов

- практические самостоятельные занятия;

- демонстрация индивидуальных комбинаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают знания о видах гимнастики, истории её создания и эволюции, узнают о традиционных и нетрадиционных видах гимнастики, знакомятся с гимнастикой эллинской культуры, агонистикой. Занимающиеся получают начальные знания о «Сокольской» системе гимнастики в Германии. Занятия проходят в виде бесед с занимающимися, рассказа преподавателя, работы с дополнительной литературой. Начальные приемы самомассажа изучаются на практическом занятии.

Практический материал курса художественной гимнастики изучается с применением целого ряда методов: рассказ педагога, беседа с занимающимися, наблюдение, показ упражнения, объяснение техники, методы целостного и расчленённого обучения, игровой метод.

На занятиях по художественной гимнастике в основном используется игровой метод. Обширный набор простейших движений, развивающих в первую очередь координационные, музыкально-пластические способности, танцевальность, гибкость, используются при изучении разделов программы 2-5.

Основными средствами являются элементы хореографии (у опоры), элементы историко-бытовых танцев (полька, галоп, вальс), простейшие акробатические движения, наиболее естественные формы действия с предметами (скакалка, мяч, обруч). Физическая подготовка направлена на гармоническое развитие всех качеств. Наибольшее внимание по сравнению с остальными уделяется развитию гибкости, координационных способностей. Большое значение придается воспитанию правильной осанки, исключая излишний поясничный прогиб, сутулость, косолапость. Техническая подготовка охватывает в основном раздел «школьных» элементов, простейших соединений. Наглядность в обучении имеет важное значение. Обучение носит в основном коллективный характер.

При изучении разделов программы 6-7 применяется игровой метод и самостоятельная форма обучения. Самостоятельная форма обучения применяется при выполнении домашних заданий (утренней гимнастики, дополнительных заданий для развития того или иного качества). Игры применяются для воспитания физических качеств, танцевальности, ритмико-пластических способностей (музыкальные игры), развивают фантазию, творческие способности занимающихся

Материально-техническое оснащение:

- Спортивный зал;
- Маты гимнастические;
- Обручи;
- Ленты гимнастические;
- Мячи резиновые;
- Скакалки;
- Звукозаписывающая, звуковоспроизводящая аппаратура;
- Аудиокассеты;
- Форма для занятий;
- Конь гимнастический;
- Бревно гимнастическое.

Список используемой литературы.

1. Б. Собинов Путь к красоте (о художественной гимнастике). «Молодая гвардия», 1964 г.
2. 1964 г.
3. В.М. Смолевский, Б.К. Ивлиев. Нетрадиционные виды гимнастики. - Москва, «Просвещение», 1992 г.
4. Л.И. Латохина. Хатха- Йога для детей: книга для учащихся и родителей. - Москва, «Просвещение», 1993 г.
5. М.Л. Украна, А.М. Шлемина. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры. - Москва, «Физическая культура и спорт», 1977 г.
6. Т.С. Лисицкая. Художественная гимнастика: Учебник для ин-тов физ. культ. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
7. - Москва, «Физкультура и спорт», 1982 г.
8. А.П. Колтановский. Методические рекомендации для физкультурно-оздоровительных занятий населения по месту жительства, выпуск 2. - Москва 1989 г.
9. - Москва 1989 г.
10. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. - Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003 г.
11. З.И. Кузнецова. Физическая культура в школе. Методика уроков в IV-VIII классах. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
12. - Москва, «Просвещение», 1972 г.
13. Г.А. Колодницкий. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: метод. пособие. - Москва, Дрофа, 2003 г.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор школы № 60
 А.М. Спекторский
 «_____» _____ 2014 год

Календарно - тематическое планирование

1 раза в неделю

№	Дата	Название темы	Тип подго- товки	К – во часов	Приме- чание
1		Виды гимнастики. Комплекс упражнений.	Теор. ОФП	1 1	
2		История гимнастики, эволюция гимнастики. Техника выполнения шагов	Теор. Техн.	1 1	
3		Приёмы самомассажа Комплекс упражнений	Теор. Техн	1 1	
4		Традиционные и нетрадиционные виды гимнастики Строевой шаг Комплекс упражнений	Теор. Техн	1 1	
5		Дыхательная гимнастика. ритуальная Комплекс упражнений	Теор. Техн.	1 1	
6		Гимнастика эллинской культуры, агонистика Приставной шаг; Комплекс упражнений	Теор. Техн.	1 1	
7		Гимнастика Германии. Строевой шаг Комплекс упражнений	Теор. Техн	1 1	
8		Гимнастика лечебная. Строевой шаг; Комплекс упражнений	Теор. Такт.	1 1	
9		Гимнастика ритуальная. Приставной шаг; Комплекс упражнений	Техн.	1 1	
10		«Сокольская» система гимнастики. Шаг галопа; Комбинация шагов.	Техн.	1 1	
11		Переменный (русский шаг); Комбинация шагов под музыку.	Техн.	2	
12		Шаг польки; Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	
13		Высокий шаг; Комбинация шагов.	Техн.	2	
14		Мягкий шаг; Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	

15		Пружинящий шаг; Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	
16		Тройной шаг; Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	
17		Вальсовый шаг; Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	
18		Скрещивающийся шаг. Комбинация шагов под музыку	Техн.	2	
19		Волна; Комплекс упражнений	Техн.	2	
20		Пружинящие движения; Комплекс упражнений	Техн.	2	
21		Волна. Пружинящие движения; Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
22		Волна. Пружинящие движения; Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
23		Махи ногами; Комплекс упражнений	Техн.	2	
24		Наклоны; Комплекс упражнений	Техн.	2	
25		Махи ногами; Наклоны; Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
26		Махи ногами; Наклоны; Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
27		Упражнения развивающие мышцы живота. Комплекс упражнений	Техн.	2	
28		Волна. Упражнения развивающие мышцы живота. Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
29		Волна. Упражнения развивающие мышцы живота. Комбинация упражнений под музыку.	Техн.	2	
30		Комбинации изученных элементов . (танец под музыку)	Техн.	2	
31		Комбинации изученных элементов . (танец под музыку)	Техн.	2	
32		Комбинации изученных элементов . (танец под музыку)	Техн.	2	
33		Элементы акробатики	Техн.	2	
34		Кувырок вперед (поводящие упражнения). ОРУ	Техн.	2	
35		Кувырок вперед (поводящие упражнения (поводящие упражнения).)ОРУ	Техн.	2	

36		Кувырок вперед в группировке.ОРУ	Техн.	2	
----	--	----------------------------------	-------	---	--

Всего 36