

Программа по ритмической гимнастике с элементами фитнес-аэробики «Ритмическая дорожка» для детей младшего школьного возраста, основана на курсе гимнастики, подвижных игр, общеразвивающих упражнений, фитнес-технологий, написана в соответствии с «Требованиями к уровню подготовки учащихся, оканчивающих начальную школу», «Обязательным минимумом содержания образования», «Примерной программой образовательной области «Физическая культура».

Программа содержит примерный объем знаний и умений и не разделена по классам, что позволяет учителю выстраивать структуру изучения данного образовательного компонента.

Программа рассчитана на 1 год обучения для учащихся 2-3 классов (возраст 7-9 лет) с нагрузкой 1 академический час в неделю. Заниматься на занятиях «Ритмическая дорожкой» могут все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Цель: содействие всестороннему, гармоничному развитию личности, формирование у учащихся целостного представления о ритмической гимнастике с элементами фитнес-аэробики, ее возможностях в повышении работоспособности, укреплении здоровья, приобретение навыков самостоятельных занятий.

Задачи программы:

1. развитие двигательных качеств (силы, выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей);
2. повышение работоспособности и двигательной активности;
3. воспитание правильной осанки;
4. развитие музыкальности, чувства ритма;
5. нормализации массы тела;
6. улучшение психического состояния;
7. повышение интереса к занятиям физкультурой;
8. воспитание общей культуры поведения.

Ритмическая гимнастика с элементами фитнес-аэробики «Ритмическая дорожка» является разновидностью оздоровительной гимнастики. Основное ее содержание – сочетание несложных общеразвивающих упражнений с предметами и без, бега, прыжков, танцевальных элементов, простейших комплексов йоги, упражнений с расслаблением, выполненных слитно, без пауз для отдыха, в определенном заданном темпе под музыку, преимущественно поточным методом. Популярность ритмической гимнастики обеспечивается ее доступностью, эффективностью, эмоциональностью, эстетичностью.

Эффективность ритмической гимнастики обеспечивается целенаправленным влиянием гимнастических упражнений на опорно-двигательный аппарат, на отдельные группы мышц, суставов и связок, сочетается со значительным воздействием на сердечно-сосудистую и дыхательную системы организма.

Эмоциональность занятий – важный фактор, объясняющий притягательность ритмической гимнастики. Яркая, тонизирующая музыка, включение танцевальных движений, их ритмичность, позитивный эмоциональный фон занятий, демонстрация упражнений учителем, эстетическая окраска занятия в целом, - все это поднимает настроение, побуждает к активности, снимает психическую напряженность, благотворно влияет на центральную нервную систему занимающихся.

В связи с перечисленными особенностями ритмическую гимнастику рекомендуют использовать в занятиях с различным контингентом школьников. Упражнения и характер нагрузки должен быть подобран индивидуально. В зависимости от решаемых задач могут составляться комплексы ритмической гимнастики разной направленности.

В настоящее время занятия ритмической гимнастикой, детским фитнесом и другие занятия под музыку популярны в молодежной и детской среде, поэтому данная программа является актуальной. Такие занятия привлекают эмоциональностью и созвучием современным танцам, аэробика позволяет исключить монотонность исполнения движений, способствует развитию физических, эстетических качеств, укреплению здоровья. Благодаря ей, дети скорее избавляются от неуклюжести, угловатости, излишней застенчивости, исправляют осанку, укрепляют мышцы, успешно овладевают другими видами физических упражнений.

При проведении занятий ритмической гимнастикой учитель внимательно контролирует функциональное состояние занимающихся, прежде всего их самочувствие по пульсу, и ориентируясь на внешние признаки (потоотделение, цвет кожи, дрожь конечностей, настроение, мимика) и по показателям ЧСС в минуту. Согласно рекомендации Всемирной организации здравоохранения, занятия оздоровительными видами физической культуры, в том числе ритмической гимнастикой должны проводиться с интенсивностью нагрузок в диапазоне 65-80% от максимума.

Оптимальная наполняемость группы занимающихся – 12-15 человек. Обучение на занятиях ритмической гимнастикой с элементами фитнес-аэробики начинают с показа и объяснения наиболее простых упражнений локального воздействия: движения в суставах конечностей, движения головой, тазом. Такие упражнения требуют концентрации внимания только на одной части тела, небольшой группе мышц, не требуют высокого уровня координации движений. Постепенно усложняются комплексы, разучиваются более трудные движения, которые вовлекают в работу несколько суставов и групп мышц.

Учащиеся младших классов в процессе работы учатся сосредотачивать свое внимание на пользе упражнения (развитии силы, ловкости и т.д.), могут импровизировать под музыку. Показ, разучивание и объяснение важности упражнений нацеливает их на более сознательное усвоение двигательных навыков, возможностей физического развития, способствует укреплению логической и двигательной памяти, мышления.

Планируемые результаты освоения курса

Данный курс «Ритмическая дорожка» ориентирован на формирование гармонически развитой личности. К числу планируемы результатов освоения курса «Ритмическая дорожка» отнесены:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<ul style="list-style-type: none"> • Знать о формах проявления заботы о человеке при групповом взаимодействии; • Знать правила поведения на занятиях, в игровом, творческом процессе, танце; • Знать правила игрового общения, о правильном отношении к собственным ошибкам, к победе, поражению, успехе и пр. 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать о ценностном отношении к искусству танца, как к культурному наследию народа; • Иметь нравственно-этический опыт взаимодействия со сверстниками в соответствии с общепринятыми нравственными нормами. 	<ul style="list-style-type: none"> • Знать необходимые сведения о многообразии танцев, особенностях танцев народов мира; • Знать сведения о танцевальной азбуке, танцевальных позициях, элементы музыкальной грамоты, базовых движениях аэробики.
<ul style="list-style-type: none"> • Анализировать и сопоставлять, обобщать, делать выводы, проявлять настойчивость в достижении цели; • Соблюдать правила поведения в спортивном зале, дисциплину; • Правильно взаимодействовать с партнерами по группе (терпимо, проявляя взаимовыручку и т.д.); • Выражать себя в различных доступных и наиболее привлекательных для занимающегося видах творческой и игровой деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> • Планировать свои действия в сочетании с поставленной задачей; • Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарища, родителей и других окружающих людей; • Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; • Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнять танцевальные движения: танцевальный шаг, переменный шаг, боковой шаг, галоп, подскоки, шаг с притопом и др.; • Импровизировать; • Работать в группе, в коллективе; • Выступать перед публикой, зрителями.
<ul style="list-style-type: none"> • Быть сдержанным, терпеливым, 	<ul style="list-style-type: none"> • Применять полученные сведения 	<ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно выбирать,

<p>вежливым в процессе взаимодействия;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Подводить самостоятельный итог занятия; • Анализировать и систематизировать полученные умения и навыки. 	<p>о многообразии танцевального искусства;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Применять способность выполнения музыкально-ритмических движений, танцевальных упражнений для получения эстетического удовлетворения, для укрепления собственного здоровья. 	<p>организовывать небольшой творческий проект;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Иметь первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности, формирования потребности и умения выражать себя в доступных видах творчества, игре и использовать накопленные знания.
---	--	--

Результаты 1 уровня:

1. Приобретение учащимися представлений о темпе, ритме, амплитуде движений, способности выполнить определенные танцевальные движения;
2. Приобретение занимающимися знаний о правилах групповой работы, основ этикета и грамотной манеры поведения в обществе, представлений об актерском мастерстве;
3. Получение сведений о танцах разных народов и различных эпох, формирование позитивного отношения занимающихся к традициям других народов.

Результаты 2 уровня:

1. Развитие ценностного отношения учащихся к культуре, труду, воспитание чувства сопереживания к товарищам;
2. Развитие потребности двигательной активности как основы здорового образа жизни;
3. Гармонизация развития учащихся, расширение рамок культурного и исторического образования детей: углубление и расширение средствами историко-ытового танца познавательных возможностей учащихся в области истории, географии, литературы и фольклора.

Результаты 3 уровня:

1. Приобретение опыта публичного выступления;
2. Приобретение знаний об общих закономерностях отражения действительности в хореографическом искусстве, конкретно выражающихся в связи форм и линий движений с жизненным содержанием, смыслом, чувством и настроением музыки, учащиеся сами могут разобраться в том танцевальном материале, который может встретиться в их жизненной практике;
3. Приобретение умения переносить культуру поведения и общения в танце на межличностное общение в повседневной жизни.

Итоги реализации программы

Контроль знаний и умений учащихся проводится на итоговых занятиях раз в полугодие и на праздничных концертах и спортивных праздниках в течение учебного года.

Учебно-тематический план на 1 год обучения (1 час в неделю)

№	Наименование раздела	Общее кол-во часов	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-
2	Основы знаний	Освоение в процессе занятий		
3	Базовая аэробика	8	2	6
4	Пальчиковая гимнастика	2	1	1
5	Ритмическая гимнастика с предметами	5	1	4
6	Танцевальная аэробика	6	-	6
7	Игровой самомассаж	2	-	2
8	Пилатес. Элементы йоги.	4	-	4
9	Фитбол-аэробика	5	-	5
Итого		34	6	28

Краткое содержание занятий

Вводное занятие. План и содержание работы на новый учебный год. Расписание занятий; правила поведения и техника безопасности на занятиях. Беседы о питании; профилактика травматизма.

Базовая аэробика. Базовые шаги аэробики. Синтез общеразвивающих гимнастических упражнений, бега, подскоков, скачков, выполняемых без пауз, отдыха (поточным методом) под музыкальное сопровождение 120-160 уд/мин. Упражнения выполняются в положении стоя (на месте, с продвижением вперед, назад, в сторону), лежа, сидя, в упорах.

Пальчиковая гимнастика. Массаж пальцев, гимнастика для суставов кистей, танец сидя с хлопками. Служит для развития мелкой моторики, расслаблению мышц кистей после ученой деятельности.

Ритмическая гимнастика с предметами. Набор элементов ритмической гимнастики под музыку с такими предметами, как теннисный мяч, гимнастическая палка, обруч, фитбол, скакалка, кольца, набивной мяч.

Танцевальная аэробика. Танцевальные движения под музыку, соответствующую тому или иному танцу (фанк, сити-джем, хип-хоп, латина, афро, самба, восточные танцы и т.д.). Занятия направлены на укрепление мышц, особенно нижней части тела, улучшение координации движений, осанки, приобретение навыков танцевальных движений. В результате регулярных занятий происходит уменьшение подкожной жировой прослойки, снижение веса и изменение в положительную сторону соотношения жировой и мышечной массы.

Игровой самомассаж. Упражнения типа поглаживания, растирания, разминания, активных и пассивных движений, постукивания.

Пилатес. Элементы йоги. Простейшие асаны, упражнения на дыхание. Занятия направлены на развитие гибкости, силы мышц, исправление осанки, снятие стресса.

Фитбол-аэробика. Аэробика с использованием гимнастических мячей малого и большого диаметра, выполнение упражнений в стойке, партере. Занятия развивают координацию движений, гибкость, помогают скорректировать фигуру, способствуют исправлению осанки и укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Тематическое планирование

№ занятия	Тема занятия	Формы организации деятельности
-----------	--------------	--------------------------------

		учащихся
1	Введение в учебный курс. Техника безопасности на занятиях. Обучение музыкальной грамоте (такт, сильная, слабая доли). Первая медицинская помощь при травмах (растяжение, ушиб). Ознакомление с базовыми шагами фитнес-аэробики. Разучивание комплекса ОРУ под музыку. Силовые упражнения для мышц живота и пресса. Упражнения на растяжку. Релаксация.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Разбор ситуаций.
2	Беседа о правильном питании. Обучение музыкальной грамоте (счет в музыке). Основы физиологии (определение ЧСС за 1 минуту). Разучивание простых базовых шагов на месте. Упражнения для спины и пресса. Знакомство со стрейчингом.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Беседа
3	ПМП при травмах. Обучение музыкальной грамоте (счет на 4, 8). Разучивание простых базовых шагов в движении вперед, назад. Упражнения на координацию на месте. Силовые упражнения для мышц ног. Стрейчинг основных (крупных) мышц ног (бедра и голени).	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Беседа.
4	Беседа на тему ТБ на занятиях ритмической гимнастикой с элементами фитнес-аэробики. Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Методика составления простых связок. Силовые упражнения для мышц спины. Упражнения с гимнастическими палками.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Беседа.
5	Знакомство учащихся с основами физиологии человека. Разучивание базовых шагов классической аэробики. Разучивание шагов базовой аэробики в движении вперед, назад, на месте, с изменением направления. Упражнения в партере для развития силовых качеств. Обучение простым перестроениям.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
6	Инструктаж по ТБ на занятиях оздоровительной аэробики. Упражнения на координацию. Упражнения на растяжку. Упражнения со скакалкой. Упражнения на осанку.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально)

		о, в парах, в группах).
7	Разучивание базовых шагов в аэробике, совершенствование техники выполнения упражнений. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на осанку. Релаксация. Игра «Пустое место».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
8	Танец «Очень злая оса». Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения с гимнастическими палками в парах. Упражнения на равновесие и координацию.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Разбор ситуаций.
9	Танец «Про варенье». Совершенствование базовых шагов аэробики. Упражнения на растягивание. Игра «Море волнуется раз».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
10	Танец «Очень злая оса». Танец «Про варенье». Совершенствование базовых шагов аэробики. Зачетное занятие по музыкальной грамоте и базовым шагам степ-аэробики.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Конкурс.
11	Знакомство занимающихся с основами пальчиковой, суставной гимнастики. Беседа о пользе пальчиковой и суставной гимнастики. Гигиена человека. Разучивание танца «Хлоп». Упражнения с теннисными мячами.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
12	Комплекс упражнений пальчиковой и суставной гимнастики. ОРУ и игры пальцами в двигательных и образных движениях со стихами и речитативом. Танец сидя «Хлоп». Упражнения с кольцами.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).

13	Беседа на тему ТБ на занятиях ритмической гимнастикой с предметами. Упражнения с гимнастическими мячами. Танец «Четыре таракана и сверчок». Упражнения на осанку.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Разбор ситуаций.
14	Знакомство учащихся с инвентарем, используемым в комплексах ритмической гимнастики под музыку. Танец «Четыре таракана и сверчок». Упражнения с теннисными мячами. Упражнения в парах.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Разбор ситуаций.
15	Танец «Мы бандито». Упражнения с обручами. Стрейчинг. Силовые упражнения на основные группы мышц. Игра «День-ночь».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
16	Танец «Мы бандито». Прыжковые упражнения через скамейку. Упражнения в движении с мячами. Дыхательные упражнения на имитационных и образных движениях.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
17	Танец со скакалками «Скок». Упражнения прыжковые, на растяжку и релаксационные со скакалками. Упражнения с наивными мячами. Игра «Удочка».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
18	Зачетное занятие по ритмической гимнастике с предметами (выполнение упражнений с предметами, танцы «Четыре таракана и сверчок», «Мы бандито», «Скок»).	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Конкурс.

19	Знакомство занимающихся с танцевальной аэробикой. Изучение базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций. Танец «Мы маленькие звезды».	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
20	Разучивание базовых шагов танцевальной аэробики. Составление мини-комбинаций. Танец «Мы маленькие звезды». Силовые упражнения для мышц живота и спины. Упражнения на координацию.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
21	Знакомство занимающихся с восточными танцами. Краткий экскурс по историческому танцу востока. Обучение основным движениям восточного танца. Кистевые упражнения. Составление простейшей комбинации изученных движений.	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Беседа.
22	Обучение основным движениям восточного танца (кистями, головой, животом). Танец «Восток». Упражнения на осанку. Упражнения на равновесие. Игра «Пятнашки-приседашки».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
23	Особенности работы мимических мышц в танцах востока. Танец «Восток». Силовые упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Игра «Охотники и утки».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
24	Зачетное занятие по танцевальной аэробике. Танцы «Мы маленькие звезды», «Восток». Беседа о пользе выступлений на сцене («боязнь сцены», как с ней бороться).	<ul style="list-style-type: none"> • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Конкурс; • Беседа.
25	Беседа о ТБ при выполнении элементов самомассажа. Знакомство занимающихся с элементами самомассажа: поглаживание, растирание, разминание, активные и пассивные движения, постукивание. Танец «Поварята».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).

26	Беседа о пользе упражнений самомассажа. Совершенствование техники выполнения элементов самомассажа. Танец «Поварята». Упражнения с обручами.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
27	Знакомство с изометрическими упражнениями. Комплекс упражнений пилатес. Выполнение асан на релаксацию (обучение техники выполнения). Упражнения в парах на развитие выносливости.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
28	Знакомство занимающихся с його-аэробикой. Философия йоги (тезисы). Комплекс статических упражнений на развитие физических качеств. Разучивание техники дыхания при выполнении элементов оздоровительной йоги.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах).
29	Комплекс упражнений с элементами йога-аэробики. Танец «Облака». Игра «Удочка».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
30	Комплекс упражнений пилатес. Танец «Облака». Упражнения в парах с мячами, скалками. Игра «Заморозка».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
31	Знакомство с фитбол-аэробикой. Свойства гимнастического мяча. Комплекс упражнений на фитболе. Игра «Море волнуется раз».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
32	Правила поведения при работе с гимнастическими мячами. Комплекс упражнений на фитболе в парах. Танец «Веселый мяч». Упражнения на расслабление.	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в

		группах).
33	Правильная посадка на мяч. Танец «Веселый мяч». Упражнения с гимнастическими палками. Силовые упражнения на скамейке. Игра «Удочка».	<ul style="list-style-type: none"> • Беседа; • Выполнение практических заданий (индивидуально, в парах, в группах); • Игра.
34	Зачетное занятие по фитбол-аэробике. Танец «Веселый мяч». Итоговое выступление по курсу «Танцевальная дорожка».	

Материально-техническое обеспечение

1. Спортивный зал;
2. Учебно-методическая литература;
3. Наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений, альбомы, фотографии);
4. Спортивный инвентарь (коврики, скамейки, гимнастические палки, кольца, обручи, теннисные мячи, фитболы, набивные мячи, скакалки);
5. Музыкальный центр;
6. Секундомер.

Учебно-методические средства

- Андерсон Н. «SweatSystem@//Материалы семинара подготовки инструкторов по аэробике. М.: Национальная школа аэробики, 1990
- Андреасян К.Б. Моделирование годового цикла подготовки в спортивной аэробике: Авторев. дис. ... канд. пед. наук. М.: РГАФК, 1996. 23с.
- Аэробика. Теория и методика занятий. Учебное пособие. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002. – 304 с.
- Давыдов В.Ю., Коваленко Т.Г., Краснова Г.О. Методика преподавания оздоровительной аэробики: Учебное пособие. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2004. – 124с.
- Ермолин С.Н., Сиднева Л.В. Питание и контроль массы тела при занятиях аэробикой. М.: Тривант, 1999. 94 с.
- Загорский Б.И. Физическая культура. М.: «Высшая школа» 1989 г. Иванова О.А. Танцевальные упражнения в американской аэробике: Учеб.пособ. М.: 1998.-34 с.
- Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия. Пер. с англ. 2-е изд; доп. И перераб. М.: Фикльтура и спорт, 1989. 224 с.
- Миссет Д. Джайзсайз. М.: Национальная школа аэробики, 1992. 41 с.
- Мякинченко Е.Б., Ивлев М.П., Шестаков М.П. и др. Тренировочная нагрузка на занятиях по базовой аэробике //Аэробика. 1999. Осень.
- Сиднева Л.В., Гониянц С.А. Оздоровительная аэробика и методика ее преподавания: Учеб.пособие. М.: 2000. 74 с.

