

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества № 2»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического совета
от 03.04.2023 г.
протокол № 5



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ № 2
Л.Ф.Лизарела
прим. № 35 от 11.04.2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности

« Ритмика »

Базовый уровень

Возраст обучающихся 7-12 лет

Срок реализации : 2 года

Составитель:

Сольниц О.В. -
педагог дополнительного образования

г. Заполярный, 2023 г.

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 ».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (действует с 01.01.2021)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
- Приказ министерства труда и социальной защиты РФ от 05.03.2018 №298н «об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Ритмика» (далее - Программа) ориентирована на приобретение навыков здорового образа жизни, развитие физических и эстетических качеств, укрепление здоровья средствами танцевальной аэробики.

Систематические занятия физической культурой и спортом определены в качестве одного из ведущих факторов демографического развития и общей политики народосбережения г.Заполярный, Печенгского района, Мурманской области.

Регулярные занятия физической культурой и спортом являются универсальным механизмом сохранения и укрепления здоровья, повышения работоспособности населения. Именно поэтому данная программа вносит вклад в увеличение ожидаемой продолжительности здоровой жизни населения.

Актуальность программы

Актуальность обусловлена потребностью человека, общества и государства в здоровьесберегающем образовании. Одной из приоритетных задач

реформирования системы образования становится сегодня сбережение и укрепление здоровья обучающихся, формирование у них ценности здоровья, здорового образа жизни, выбора образовательных технологий, адекватных возрасту, устраняющих перегрузки и сохраняющих здоровье обучающихся. Программа направлена на приобщение обучающихся к здоровому образу жизни, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Программа создает прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности, для расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности детей.

Новизна программы определяется тем, что содержание программы включает новое направление в спорте – танцевальную аэробику, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Отличительной особенностью программы является то, что художественная и ритмическая гимнастика дополнена новыми видами оздоровительной аэробики, элементами черлидинга (упражнения с предметом).

Педагогическая целесообразность

Как и многие другие виды спорта, аэробика, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Программа позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Занятия позволяют решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к занятиям спортом. Программа направлена на удовлетворение эстетических потребностей личности, способствует формированию ее сознания, расширяет жизненный опыт, способствует духовному, социальному и профессиональному становлению личности ребенка.

Доступность и увлекательность, высокая эмоциональность, многообразие двигательных действий и функциональные нагрузки позволяют использовать данный вид спортивной деятельности, как одно из средств физического и психического развития обучающихся.

Адресат программы Программа предназначена для учащихся 7-12 лет.

Наполняемость группы: 15 -15 человек.

Прошедших стартовый уровень по программе «Ритмика».

Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей). Обязательно наличие медицинского заключения о состоянии здоровья и возможности заниматься в физкультурно-спортивном объединении.

Срок освоения программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общий объем часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для усвоения программы составляет 432 часа теоретических и практических занятий.

Учебная нагрузка распределена следующим образом: три раза в неделю по 2 часа.

Учащиеся 7 лет- продолжительность занятий 35 мин.

Учащиеся 8-12 лет- продолжительность занятий 45 мин.

Год обучения	Продолжительность одного занятия в академ. часах	Количество занятий в неделю	Всего часов в неделю	Всего часов в год
1	2	3	6	216
2	2	3	6	216

Формы организации образовательного процесса.

Программа предполагает очную форму обучения; в период невозможности организации учебного процесса в очной форме (карантина, неблагоприятной эпидемиологической обстановки, отсутствие педагога), может быть организована самостоятельная работа с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (**Приложение №1**).

- *групповые*, в которых обучение проводится с группой обучающихся и включают в себя теоретическую и практическую части, связанные между собой.

- *индивидуальные* занятия направлены на решение творческих задач, для отработки с обучающимися сложных хореографических (танцевальных) элементов и подготовки к сольному номеру.

- *репетиционные* занятия (коллективные и индивидуальные) необходимы для осуществления постановочной работы с коллективом и участия в различных концертах.

Для отработки элементов повышенной сложности могут быть организованы индивидуальные занятия, работа в тройках, двойках, малых группах. Обучающиеся участвуют в организации творческих мероприятий разного уровня, принимают участие в конкурсах и концертах, фестивалях. Темы занятий предполагают организацию познавательной, творческой деятельности. Каждая тема включает в себя теоретическую и практическую части, которые предусматривают проведение занятий вне учебного заведения, работу учащихся в группах, парах, индивидуальную работу, работу совместно с участниками других детских объединений, с привлечением родителей. Программой предусмотрено проведение экскурсий, походов.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы.

Практические занятия проводятся на всех этапах, главный метод, применяемый на практическом занятии – упражнение.

Виды занятий:

- учебные, деловые, развивающие и подвижные игры;
- беседы, встречи, викторины;

- социальные акции;
- коллективные творческие дела;
- открытые занятия;

Режим занятий

Обучающиеся имеют три занятия в неделю; продолжительность каждого занятия - два академических часа с 10-минутным перерывом между ними. Длительность одного академического часа составляет 35-45 мин., что соответствует требованиям СП.1.2.3685-21.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие физкультурно-оздоровительных навыков обучающихся через расширение знаний о здоровьесбережении, средствами музыкально – ритмической активности.

Задачи:

обучающие:

- освоить базовые знания и общие представления о физической культуре, её истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- учить самостоятельной организации и планированию физических упражнений, организовать отдых и досуг;
- обучить основам аэробики, танцевальных движений;
- развить умение держаться на сцене, презентовать свой опыт работы, свои достижения;

развивающие:

- обучить приёмам самостоятельной работы, самоконтроля;
- научить планировать и организовывать продуктивное сотрудничество с участниками коллективной деятельности; чувство солидарности и взаимопонимания через участие в танцевальных мероприятиях;
- формировать навыки организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- формировать умение анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда;

воспитательные:

- прививать интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- способствовать формированию воли, дисциплинированности;
- воспитать такие нравственные качества как настойчивость, выдержку, трудолюбие, целеустремленность;
- учить понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

1.3. Содержание программы
1.3.1 Учебный план 1 год обучения

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практи ка	
1	Особенности программы «Ритмика» Игра «Как заявить о себе».	6	2	4	Беседа
2	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.	14	8	6	Тест
2.1	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.	4	2	2	Беседа
2.2	Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.	10	6	4	Беседа
3	Терминология, базовые аэробные движения, шаги и связки	34	6	28	Текущий контроль
3.1	Терминология сложных базовых шагов	6	2	4	Беседа
3.2	Функциональная тренировка (тренинг):	28	4	24	Беседа
4	Упражнения с предметами и без предметов	44	6	38	Тест

4.1	Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе.	22	4	18	Наблюдение
4.2	Комплексы упражнений без предмета.	22	2	20	Наблюдение
5	Нетрадиционные виды упражнений	30	4	26	Тест
5.1	Игроритмика. Игрогимнастика	20	2	18	Беседа
5.2	Игротанцы. Игропластика. Пальчиковая гимнастика.	10	2	8	Наблюдение
6	Танцевальные композиции	48	4	44	Тест
6.1	Рисунки танцевальных связок.	18	2	16	Беседа
6.2	Виды танцевальных направлений.	30	2	28	Беседа
7	Игры и игровые упражнения. Подвижные игры.	20	4	16	Тест
7.1	Игры народов Севера. Подвижные игры.	20	4	16	Беседа
8	Конкурсы, праздники	20	2	18	Наблюдение
8.1	Репетиционные занятия	14	2	12	Промежуточная аттестация
8.2	Выступления	6	-	6	Наблюдение
Итого:		216	36	180	

Содержание учебного плана

Раздел I. Введение

Тема 1.1. Введение. Особенности программы.

Теория: Знакомство. Наблюдения. Интересы.

Практика: Интервью. Презентация. Импровизация. Как заявить о себе!

Раздел 2 Здоровьесберегающие основы жизнедеятельности.

Тема 2.1 Основы техники безопасности и профилактики травматизма.

Теория: Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы

организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.

Практика: Характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от индивидуальных особенностей организма половой принадлежности, состояния самочувствия.

Тема 2.2 Восстановительные мероприятия.

Теория: Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики средствами физической культуры.

Практика: Комплекс упражнений на укрепление мышц организма. Дыхательная гимнастика.

Раздел 3 Терминология, базовые аэробные движения, шаги и связки

Тема 3.1 Терминология сложных базовых шагов.

Теория: шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь). Step Touch. Kick. Open Step. Knee Up.

Практика: Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Упражнения на гибкость, пластичность, подвижность суставов. Упражнения для тазобедренных суставов: взмахи ногами у опоры, лежа боком, полушпагат, шпагат. Координация рук, ног. Базовые аэробные движения. Связки. Закрепление базовых аэробных движений – шаг, марш, выпады вперед, в сторону, назад, бег, мах, приставной шаг, скрестный шаг. Разучивание более сложных базовых упражнений: скип (подскок на одной ноге, другая сгибается в коленном суставе до касания ягодиц), шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь). Переключение с одного движения на другое. Техника более сложных базовых шагов и связок.

Тема 3.2 Функциональная тренировка (тренинг)

Теория: Выполнение упражнений в определенной последовательности.

Практика: Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, упражнения и комплексы на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.

Раздел 4 Упражнения с предметами и без предметов

Тема 4.1 Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе.

Теория: Виды предметов, применяемых на занятии: обручи, скакалки ленты, пипидастры.

Практика: Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Упражнения танцевального характера в среднем темпе с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением вперед, в стороны, галопом, подскоками, поворотами, приседаниями. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и стоя на коленях. Приседания, выпрыгивания, выпады. Комплексы упражнений с предметами. Комплексы упражнений без предметов.

Тема 4.2 Комплексы упражнений без предмета.

Теория: Знакомство с комплексом.

Практика: Комплекс общеразвивающих упражнений в парах, в колоннах.

Раздел 5 Нетрадиционные виды упражнений

Тема 5.1 Игроритмика. Игрогимнастика

Теория: Знакомство с терминологией.

Практика: Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.

Тема 5.2 Игротанцы. Игропластика. Пальчиковая гимнастика.

Теория: Танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.

Практика: танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.

Раздел 6 Танцевальные композиции

Тема 6.1 Рисунки танцевальных связок.

Теория: Эмоционально-художественный образ, который раскрывается в композиции.

Практика: Разучивание танцевальных комбинаций.

Тема 6.2 Виды танцевальных направлений.

Теория: Основные виды хореографического искусства.

Практика: Разучивание танцевальных связок, комбинаций.

Раздел 7 Подвижные игры

Тема 7.1 Игры народов Севера.

Теория: Правила игр.

Практика: Игры (Приложение 16)

Раздел 8 Фестивали, конкурсы, праздники

Тема 8.1 Репетиционные занятия

Теория: Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.

Практика: Проведение индивидуальных и групповых репетиций согласно плану мероприятий.

Тема 8.2 Выступления

Теория: Положения о конкурсах.

Практика: Проведение мероприятий согласно плану мероприятий. Показательные выступления. Коллективные творческие дела.

«Мы танцуем»

Образовательная задача: овладеть терминологией, определенными знаниями, умениями и навыками в области ритмической гимнастики.

Учебные задачи:

- исполнять ритмические танцы и комплексы упражнений под музыку, и двигательные задания по креативной гимнастике;
- ознакомиться с теоретической основой в данной области;
- овладеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобрести определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- овладеть навыками ритмической ходьбы, уметь выполнять простейшие построения и перестроения;
- познакомиться через работу у станка с базовыми положениями рук и ног, определить новую терминологию;
- знать правила безопасности при занятиях физическими упражнениями с предметами и без предметов;
- научить работать в команде;
- научить передавать характер музыкального произведения в движении;
- сформировать технические навыки (импровизация, пластический этюд);
- раскрыть индивидуальность, воспитать думающую личность через танец.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (работа у станка и на середине зала, игры на командообразование, на сплочение коллектива и др.);
- подгрупповые (импровизация, пластические этюды и др.)

Тематическая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
«Мы танцуем»			
Тема 1. Особенности программы «Ритмика»	Тренинг на знакомство. Групповая работа. Беседа.	Этапы: Знакомство. Наблюдения. Интересы. Интервью. Презентация. Игра «Как заявить о себе».	6ч.

<p>Тема 2.1 Техника безопасности и профилактика травматизма при организации и проведении спортивно - массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия,</p>	<p>Подгрупповая работа. Беседа. Практикум.</p>	<p>Роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний укреплении здоровья, поддержания репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия. Основы организации двигательного режима в течении дня, недели, месяца. Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия, а также индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом. Понятие о здоровом образе жизни. Гигиенические требования к занятиям. Техника безопасности на спортивных занятиях. Правила пользования инвентарем и оборудованием. Профилактика травматизма. Создание своей эмблемы «Моя безопасная дорога домой».</p>	<p>4ч.</p>
---	--	---	------------

Тема 2.2 Восстановительные мероприятия. Вредные привычки.	Групповая работа. Беседа. Лекция. Практикум.	Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье. Основы профилактики средствами физической культуры.	10ч.
Тема 3.1 Терминология сложных базовых шагов.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь). Step Touch. Kick. Open Step. Knee Up. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	6ч.
Тема 3.2 Функциональная тренировка (тренинг)	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Выполнение упражнений в определенной последовательности. Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.	28ч.
Тема 4.1 Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Гимнастические упражнения с предметами в устойчивом темпе (под музыку) с движениями рук, ног, туловища. Упражнения танцевального характера в среднем темпе с хлопками, прыжками на одной и двух ногах, на месте, с продвижением	22ч.

		<p>вперед, в стороны , галопом, подскоками, поворотами, приседаниями. Махи прямыми или согнутыми ногами вперед, в сторону, назад из положения стоя и стоя на коленях.</p> <p>Приседания, выпрыгивания, выпады.</p> <p>Комплексы упражнений с предметами. черлидинга (упражнения с предметом).</p>	
<p>Тема 4.2</p> <p>Комплексы упражнений без предмета.</p>	<p>Групповая работа.</p> <p>Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Комплекс общеразвивающих упражнений в парах, в колоннах.</p>	<p>22ч.</p>
<p>Тема 5.1</p> <p>Игроритмика.</p> <p>Игροгимнастика</p>	<p>Групповая работа.</p> <p>Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.</p>	<p>20ч.</p>
<p>Тема 5.2</p> <p>Игротанцы.</p> <p>Игропластика.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	<p>Групповая работа.</p> <p>Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.</p>	<p>Танцевальные формы, как историко-бытовой, народный, бальный, современный и ритмический танцы.</p> <p>Танцевальные шаги, элементы хореографических упражнений.</p>	<p>10ч.</p>

Тема 6.1 Рисунки танцевальных связок.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала, пластические этюды, хореографические этюды.	Эмоционально-художественный образ, который раскрывается в композиции. Разучивание танцевальных комбинаций.	18ч.
Тема 6.2 Виды танцевальных направлений.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Народный танец, бальный танец, классический танец, современный танец.	30 ч.
Тема 7.1 Народные подвижные игры.	Беседа, групповые занятия. Работа на середине зала.	Подвижные игры средней и высокой интенсивности.	20ч.
Тема 8.1 Репетиционные занятия	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах. Репетиционные занятия, постановочные занятия.	Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия. Основные правила спортивных соревнований. Проведение индивидуальных и групповых репетиций	14ч.
Тема 8.2 Выступления	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах и группах.	Проведение мероприятий согласно плану мероприятий МБУ ДО ДДТ2. Выступления на конкурсах и фестивалях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники.	6ч.

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	

1	Особенности Программы. Игра «Мы вместе».	2	1	1	Беседа
2	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности.	6	4	2	Тест
2.1	Анатомия и физиология человека телосложение, скелет, мышцы, дыхание, кровообращение. Режим дня и питания.	2	1	1	Беседа
2.2	Психологические особенности юных спортсменов. Общение в коллективе и его функции.	2	1	0.5	Беседа
2.3	Соблюдение баланса веществ (жиры, углеводы, белки, витамины, минеральные вещества). Контроль за массой тела. ЧСС (частота сердечных сокращений) и измерение пульса.	2	2	0.5	Беседа
3	Терминология, базовые аэробные движения, шаги и связки	42	2	40	Текущий контроль
3.1	Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	10	0.5	10	Наблюдение
3.2	Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	16	0.5	15	Наблюдение
3.3	Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях.	16	1	15	Беседа
4	Упражнения с предметами и без предметов	48	2	46	Тест
4.1	Гимнастические упражнения с предметами. Связки, соединения.	24	1	23	Наблюдение
4.2	Комплексы упражнений без предмета. Связки, соединения.	24	1	23	Наблюдение
5	Нетрадиционные виды	42	2	40	Тест

	упражнений				
5.1	Шейпинг. Стретчинг.	20	1	19	Беседа
5.2	Партер-система.	22	1	21	Наблюдение
6	Танцевальные композиции	48	2	46	Тест
6.1	Рисунки танцевальных связок.	20	1	19	Беседа
6.2	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов.	28	1	27	Наблюдение
7	Народные подвижные игры Подвижные игры.	10	2	8	Тест
7.1	Народные игры. Подвижные игры.	10	8	8	Беседа
8	Соревнования, конкурсы, праздники	18	2	16	Наблюдение
8.1	Репетиционные занятия	10	1	9	Промежуточная аттестация
8.2	Выступления	8	1	7	Беседа
Итого:		216	17	199	

Содержание учебного плана

Раздел I. Введение

Тема 1.1. Особенности программы 2 года обучения.

Теория: Знакомство. Наблюдения. Интересы.

Практика: Интервью. Презентация. Импровизация. Игра «Мы вместе»

Раздел 2. Здоровьесберегающие основы жизнедеятельности

Тема 2.1 Анатомия и физиология человека телосложение, скелет, мышцы, дыхание, кровообращение. Режим дня и питания.

Теория: Строение скелета человека (строение позвоночника человека). Мышечная система. Дыхательная система. Кровеносная система.

Практика: Просмотр видео материала (все о тренировках «Энергия в каждом движении»)

Тема 2.2 Психологические особенности юных спортсменов. Общение в коллективе и его функции.

Теория: Возрастные особенности. Коллектив, дружба, команда.

Практика: Игры на сплочение коллектива. (Приложение 17)

Тема 2.3 Соблюдение баланса веществ

Теория: Питайтесь правильно (Приложение 11).

Практика: Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.

Раздел 3 Терминология, базовые аэробные движения, шаги и связки

Тема 3.1 Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.

Теория: История возникновения аэробики.

Практика: Базовые элементы без смены лидирующей ноги, сочетание маршевых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.

Тема 3.2 Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.

Теория: Безударные, низкоударные, высокоударные движения.

Практика: Основы техники движений ног.

Тема 3.3 Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях.

Теория: Классификация основных движений рук в аэробике

Практика: Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Движения руками со средней амплитудой.

Раздел 4 Упражнения с предметами и без предметов

Тема 4.1 Гимнастические упражнения с предметами. Связки, соединения.

Теория: Ловля, подбрасывание, вращение предметов.

Практика: Комбинации.

Тема 4.2 Комплексы упражнений без предмета. Связки, соединения.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Раздел 5 Нетрадиционные виды упражнений

Тема 5.1 Шейпинг. Стретчинг.

Теория: Определение. Виды.

Практика: Комплексы упражнений на растяжку и гибкость Статические упражнения, направленные на сокращение и растяжение мышц.

Тема 5.2 Партер-система.

Теория: Партерная гимнастика.

Практика: Комплекс упражнения для суставов.

Раздел 6 Танцевальные композиции

Тема 6.1 Рисунки танцевальных связок.

Теория: Перемещения во время выполнения аэробных шагов.

Практика: Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом. По квадрату, по треугольнику, по кругу, по зигзагу.

Тема 6.2 Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов.

Теория: Терминалогия шагов.

Практика: Совмещение основных шагов и прыжков на полу. Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.

Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.

Раздел 7 Подвижные игры.

Тема 7.1 Подвижные игры.

Теория: Составление игровых программ. Игры народов Севера.

Практика: Игры народов Севера. Подвижные игры средней и высокой интенсивности. (Приложение 16)

Раздел 8 Соревнования, конкурсы, праздники

Тема 8.1 Репетиционные занятия

Теория: Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.

Практика: Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.

Тема 8.2 Выступления

Теория: Положения о соревнованиях и конкурсах.

Практика: Проведение мероприятий согласно плану мероприятий, а так же городских мероприятий. Показательные выступления. Коллективные творческие дела.

«Мы вместе»

Образовательная задача: овладеть теоретическими знаниями и практическими умениями для самостоятельного составления танцевального комплекса в определенной последовательности.

Учебные задачи:

- ознакомиться с теоретической основой в данной области;
- овладеть навыками по различным видам передвижений по залу и приобретает определенный «запас» движений в общеразвивающих и танцевальных упражнениях;
- научить работать в команде;
- научить составлять танцевальные связки, состоящие из 6-8 упражнений;
- научить выполнять танцевальный комплекс в определенной последовательности;
- сформировать технические навыки (импровизация, пластический этюд);
- раскрыть индивидуальность, воспитать думающую личность через танец.

Тематические рабочие группы и форматы:

- групповые (работа у станка и на середине зала, командные игры и др.);
- подгрупповые (импровизация, пластические этюды и др.).

Тематическая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ	Содержание	Кол-во часов
«Мы вместе»			

<p>Тема 1.1 Особенности программы 2 года обучения.</p>	<p>Тренинг на знакомство. Групповая работа. Беседа.</p>	<p>Этапы: Знакомство. Наблюдения. Интересы. Интервью. Презентация. Игра «Мы вместе». Игры на сплочение коллектива.</p>	<p>2ч.</p>
<p>Тема 2.1 Анатомия и физиология человека телосложение, скелет, мышцы, дыхание, кровообращение. Режим дня и питания.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Лекция.</p>	<p>Строение скелета человека (строение позвоночника человека). Мышечная система. Дыхательная система. Кровеносная система. Просмотр видео материала (все о тренировках «Энергия в каждом движении»)</p>	<p>2ч.</p>
<p>Тема 2.2 Возрастные особенности. Коллектив, дружба, команда.</p>	<p>Групповая работа. Беседа. Лекция. Практикум. Работа на середине зала.</p>	<p>Игры на сплочение коллектива. «Выкинуть на пальцах» «Узел» «Муравьиная тропа» «Коврик» «Синхронно не синхронно» «Паровозик» «Встреча взглядами» «Счет до 10»</p>	<p>2ч.</p>
<p>Тема 2.3 Соблюдение баланса веществ.</p>	<p>Групповая работа. Беседа.</p>	<p>Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.</p>	<p>2ч.</p>

Тема 3.1 Классическая аэробика. Базовые шаги без смены лидирующей ноги.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Базовые элементы без смены лидирующей ноги, сочетание маршевых элементов; движения руками; выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	10ч.
Тема 3.2 Техника базовых шагов со сменой лидирующей ноги.	Групповая работа. Беседа. Работа на середине зала.	Безударные, низкоударные, высокоударные движения. Основы техники движений ног.	16ч.
Тема 3.3 Техника движения руками. Движения руками в различных плоскостях.	Групповая работа. Работа в подгруппах. Беседа. Работа на середине зала.	Классификация основных движений рук. Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей. Движения руками со средней амплитудой.	16ч
Тема 4.1 Гимнастические упражнения с предметами. Связки, соединения.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Ловля, подбрасывание, вращение предметов. Комбинации.	24ч
Тема 4.2 Комплексы упражнений без предмета. Связки, соединения.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	Техника выполнения упражнений.	24ч

Тема 5.1 Шейпинг. Стретчинг.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала, пластические этюды, хореографические этюды.	Определение. Виды. Комплексы упражнений на растяжку и гибкость. Статические упражнения, направленные на сокращение и растяжение мышц.	20ч.
Тема 5.2 Партер-система.	Групповая работа. Работа в подгруппах, Беседа. Работа на середине зала.	народный танец, бальный танец, классический танец, современный танец.	22ч.
Тема 6.1 Рисунки танцевальных связок.	Беседа, групповая работа. Работа в подгруппах. Работа на середине зала.	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом. По квадрату, по треугольнику, по кругу, по зигзагу.	20ч.
Тема 6.2 Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов.	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах. Работа на середине зала.	Терминология шагов. Совмещение основных шагов и прыжков на полу. Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу. Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	28ч.
Тема 7.1 Игры народов Севера. Подвижные игры.	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах и группах. Работа на середине зала.	Составление игровых программ. Коми национальные игры. «Полярная сова и евражки», «Оленьи упряжки», «Сокол и лиса», «Здравствуй, догони!». Подвижные игры	10ч.

		средней и высокой интенсивности.	
Раздел 8.1 Репетиционные занятия	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах. Репетиционные занятия, постановочные занятия.	Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия. Основные правила спортивных соревнований. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	10ч.
Тема 8.2 Выступления	Беседа, групповые занятия. Работа в подгруппах и группах.	Проведение мероприятий согласно плану. План городских мероприятий. Выступления на конкурсах и соревнованиях. Вечера отдыха, дни именинников, традиционные праздники.	8ч.

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- освоили базовые знания и общие представления о физической культуре, их истории и современном развитии, значении в жизни человека, роли в укреплении и сохранении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- самостоятельно организуют и планируют физические упражнения, организуют отдых и досуг;
- владеют основами аэробики, танцевальных движений;
- умеют держаться на сцене, презентовать свой опыт работы, свои достижения.

Метапредметные:

- владеют приёмами самостоятельной работы, самоконтроля;
- планируют и организуют продуктивное сотрудничество с участниками коллективной деятельности; чувство солидарности и взаимопонимания через участие в танцевальных мероприятиях;
- владеют навыками организации рабочего пространства и рационального использования рабочего времени;
- умеют анализировать и давать объективную оценку результатам собственного труда.

Личностные:

- проявляют интерес к музыкально - ритмической деятельности и танцевальному творчеству;
- демонстрируют волю, дисциплинированность;
- обладают такими нравственными качествами как настойчивость, выдержка, трудолюбие, целеустремленность;
- понимают причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способны конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Занятия проводятся в специально оборудованном спортивном зале. Для занятий необходимо следующее оборудование:

- хореографические станки;
- зеркала;
- гимнастические маты;
- спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические палки, мячи резиновые, обручи малые и большие, гантели массой 0.5 кг);
- костюмы (эстрадно-спортивные).

Перечень технических средств обучения:

- компьютер;
- мультимедиа-проекторы;
- музыкальный центр.

Иллюстративный и демонстрационный материал:

- иллюстрации с изображением ведущих танцовщиков;
- иллюстрации с изображением танцевальных костюмов;
- фотографии танцевальных коллективов.

Раздаточный материал:

- карточки для творческих заданий;
- реквизит для танцевальных постановок.

Материалы для проверки освоения программы:

- тестирование;
- опросные листы;
- отчеты коллектива.

На занятиях учащиеся должны быть в спортивной форме, из обуви предпочтительнее кроссовки.

2.2 Информационно-методическое обеспечение программы

Методическая литература:

1. Программа для учащихся 8-11 классов по физической культуре на основе фитнес – аэробики. Авторы : Слущкер О.С. Полухина Т.Г Козырев В.С. ...
2. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
3. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры. – Спорт Академ Пресс.-М., 2002

Общие требования безопасности

Опасные факторы:

- травмы при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении упражнений на влажном полу зала;
- наличие посторонних предметов в зале.

Правильная организация и проведение тренировочных занятий:

- последовательное и прочное освоение учащихся техники выполнения спортивных элементов и защитных приемов.

Требования безопасности перед началом занятия

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий;
- стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.д.);
- проверить исправность спортивного инвентаря, оборудования, аудиоаппаратуры;
- знакомить учащихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия;
- проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

Требования безопасности во время занятия:

- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- не выполнять упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки;
- учащиеся должны располагаться по площади спортивного зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- при выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы;
- соблюдать дисциплину на занятиях.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала;

- при получении учащимися травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрацию учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

Требования безопасности по окончанию занятий:

- убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой.

Основные требования к проведению современных учебных занятий:

- создание и поддержание высокого уровня познавательного интереса и активности детей;
- целесообразное расходование времени занятия;
- применение разнообразных методов и средств обучения;
- высокий уровень межличностных отношений между педагогом и детьми;
- практическая значимость полученных знаний и умений.
- учет психологических особенностей учащихся, уровня их подготовленности, интересов.

2.3 Методы и технологии обучения и воспитания

Успешное решение поставленных задач возможно при использовании узкоспециальных методов обучения:

Наглядный (наглядная демонстрация формируемых навыков, демонстрация фильмов, просмотр видеозаписи открытых занятий, хореографических номеров);

Словесный (беседа о танце, объяснение техники исполнения хореографических движений, рассказ о средствах выразительности музыкального сопровождения, аналитическая оценка результатов учебного процесса);

Эмоциональный (подбор ассоциаций, образов);

Практический (самостоятельное выполнение учащимися хореографических (танцевальных) действий, исполнение движений и танцевальных этюдов);

Репродуктивный (воспроизведение полученных знаний, умение создавать свой танцевальный рисунок, хореографический образ).

Разнообразие методов позволяет создать как можно больше вариантов обучения движениям, делает занятия интересными и разнообразными. Весь учебный материал программы рассчитан на последовательное и постепенное изучение теоретических знаний и приобретения практических умений и навыков.

На занятиях применяются разнообразные педагогические технологии:

Технология проблемного обучения заключается в создании проблемных ситуаций под руководством педагога и активной самостоятельной деятельности обучающихся по их решению; в результате таких занятий происходит творческое овладение знаниями, навыками, умениями, а также развитие мыслительных способностей.

Проблемное обучение проходит через активизацию личности, умеющей видеть, ставить и решать нестандартные проблемы. На занятиях обучающиеся включаются в поисковую деятельность, находят принципы решения.

Развивающее обучение нацелено на общее, гармоничное, психическое, духовное и физическое развитие. Развитие творческого воображения и фантазии, восприятия, внимания, воли, памяти, мышления. Воспитание умения вести себя в группе во время движения, формирование чувства такта и культурных привычек в процессе группового общения с детьми и взрослыми.

Игровые технологии. Создавая тот или иной образ в игре, обучающийся искренне верит тому, что он изображает и лучше запоминает тот или иной танцевальный элемент. С помощью игр обучающиеся учатся выразительности движений, оживит их фантазию и воображение. Игры позволяют сделать интересными и увлекательными не только работу обучающихся на творческом уровне, но и будничные шаги по изучению базового материала; решается одна из главных проблем педагогики – проблема мотивации учебной деятельности. Подвижные игры, которые помогают снять излишнюю зажатость, скованность,

развивают эмоциональность, образность мышления, закаляют физически. Используются игры-упражнения для выработки чувства ритма; игры на координацию, на повышение эмоционального состояния, на развитие коммуникативных умений, смелости, решительности. Музыкальные игры на развитие физических качеств, проверки степени овладения двигательными навыками, развития музыкальности. **(Приложение № 15)**

Информационно-коммуникативные технологии позволяют накапливать и хранить музыкальные файлы, фото- и видеоматериалы коллектива, оформлять документацию в электронном виде. Специальные программы позволяют производить монтаж и компоновку музыкального произведения, менять темп и частоту звука, создавать презентации для проведения занятий. Компьютер дает возможность активно пользоваться ресурсами Интернет: прослушивать музыкальный репертуар, знакомиться с работами других хореографов, осуществлять поиск и переработку информации, поддерживать контакты и осуществлять деловое общение. При подготовке к выступлениям используется видеосъемка с дальнейшей проработкой для анализа и сравнения, что позволяет оценить достоинства и недостатки работы.

Здоровьесберегающие технологии. Система здоровьесберегающих методов включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия такие как:

- рациональное распределение нагрузок;
- рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, упражнения на расслабление и восстановление;

- формирование значимых мотивов и благоприятного отношения к занятиям физкультурой и спортом.

Первый год идёт формирование правильной осанки, укрепление суставно-двигательного связочного аппарата, развитие природных физических данных, коррекция опорно-двигательного аппарата. Второй год обучения развивается физическая сила, выносливость, координация, гибкость, ловкость, чувство ритма.

Коллективно-творческая деятельность (авторы И.П. Волков, И.П. Иванов) - это подготовка и проведение совместных с детьми творческих, концертных, конкурсных мероприятий; позволяет целенаправленно развивать художественно – эстетические вкусы детей и взрослых, пробуждают желание испробовать себя в творчестве.

Коллективные творческие дела – это социальное творчество. Основной метод обучения – диалог, речевое общение.

Групповой метод обучения способствует созданию соревновательного фона, стимулирующего повышенную работоспособность. Общим принципом обучения является движение от простого к сложному. Последовательность изучаемых тем и количество времени корректируется календарным планом и может быть изменено в зависимости от индивидуальных способностей обучающихся. Основными формами организации учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных материалов, самостоятельное изучение специальной литературы. Большую роль в проведении занятий играют методы нравственного и интеллектуального воспитания. Проводятся беседы на этические и психологические темы, используются положительные примеры, стимулируются положительные действия (поощрение, похвала), предупреждаются и обсуждаются отрицательные действия, обучающиеся знакомятся со способами контроля и самоконтроля.

Практические занятия проводятся на всех этапах обучения, и

основываются на методах воспитания, обучения и тренировки. Главный метод, применяемый на практическом занятии, – упражнение. Упражнение имеет три разновидности: повторение, игра, соревнование.

Большое место в процессе обучения отводится методу показа. Это показ упражнений, базовых элементов, связок, объяснение педагога, использование мультимедийных презентаций.

Формами проведения практических занятий также являются экскурсии, викторины, конкурсы, концерты, ролевые игры, праздники.

Наряду с традиционными формами проведения занятий применяются творческие задания (импровизации и пантомимы), сюжетно-танцевальные постановки, занятия-фантазии, интегрированные занятия, презентации, КТД (коллективные творческие дела), защита проектов и др.

Основные направления работы с родителями:

- информационное педагогическое обеспечение в вопросах воспитания, оздоровления, знакомство с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение в образовательный процесс через участие в занятиях учебных групп, демонстрацию учебных и творческих достижений детей;
- совместные мероприятия. (Приложение № 8)

2.4 Формы контроля

Текущий контроль успеваемости может проводиться: на каждом занятии методом наблюдения в процессе выполнения обучающимися заданий, данных педагогом на занятии; по окончании изучения раздела или темы в формах, определяемых программой; после проведения самостоятельной работы обучающихся. Формами контроля могут быть тесты, творческие и контрольные задания, анкетирование, игры, конкурсы, викторины, отчетные концерты.

Фиксация результатов текущего контроля осуществляется педагогом дополнительного образования самостоятельно в Протоколе текущего контроля по

дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится по завершению года обучения. Промежуточная аттестация проводится один раз в конце учебного года. Может осуществляться в форме зачета, тестовых заданий, конкурса.

В зачет аттестации входит участие и призовые места в концертах, конкурсах различного уровня.

Оценочные материалы, формирующие систему оценивания. 1 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, (Приложения)
Текущий (ноябрь)	Определить уровень умения обучающихся правильно выполнять упражнения в сопровождении музыки с различным положением рук.	Выполнение упражнений под музыку.	Музыкальная игра «Делай с нами, делай как –я, делай лучше нас!»	Приложение 3,5
Промежуточная аттестация (май)	Определить общую оценку качества первого года обучения. Выработка позитивного отношения к ЗОЖ.	Выполнение танцевального комплекса. Теоретические знания по определению понятий.	Тест на выявление знаний о спортивных элементах. Участие в различных видах соревнований.	Приложение 3,5

2 год обучения

Вид контроля	Цель	Содержание	Форма	КИМы, (Приложения)
--------------	------	------------	-------	--------------------

Текущий (ноябрь)	Определить уровень выполнения технически правильно несложную танцевальную связку с использованием базовых шагов на подскоках, с поворотом и без поворотов, с различным положением рук.	Выполнение танцевального комплекса.	Игра, в которой группа делится на 2 команды.	Приложение 4,6
Промежуточная аттестация (май)	Определить общую оценку качества второго года обучения. Умения выполнять базовые шаги на подскоках с поворотами без поворотов с различными движениями рук.	Выполнение танцевального комплекса.	Игра «Если нравится тебе, то делай так!» в которой учащиеся повторяют движения. Участие в различных видах соревнованиях.	Приложение 4,6

Методическая работа по подбору музыкального репертуара в основном приходится на каникулярное время, поэтому:

- во время осенних каникул изучение репертуара на зимнюю тематику;
- зимние каникулы изучение репертуара на весеннюю тематику;
- весенние каникулы изучение репертуара на тему музыкально – ритмических игр
- летние каникулы – анализ работы, выявление проблемных зон, планирование.

Помимо этого подготовка к занятиям проводится ежедневно, и зависит от учебной ситуации, от планирования учебных занятий.

2.5 Список литературы

Литература для педагога:

1. Сироткина, Ирина Шестое чувство авангарда. Танец, движение, кинестезия в жизни поэтов и художников / Ирина Сироткина. - М.: Издательство Европейского университета в Санкт-Петербурге, 2016. - 232 с.
2. Сапогов, А. А. Школа музыкально-хореографического искусства / А.А. Сапогов. - М.: Лань, Планета музыки, 2014. - 264 с.
3. Есаулов, И. Г. Педагогика и репетиторство в классической хореографии. Учебник / И.Г. Есаулов. - М.: Лань, Планета музыки, 2015. - 256 с.
4. Безуглая, Г. А. Музыкальный анализ в работе педагога-хореографа. Учебное пособие / Г.А. Безуглая. - М.: Планета музыки, Лань, 2015. - 272 с.
5. Штемпель, Наталья Наталья Штемпель. Урок классического танца. Учебное пособие / Наталья Штемпель. - М.: Композитор - Санкт-Петербург, 2014. - 172 с.
6. Жаки, Грин Хаас Анатомия танца / Жаки Грин Хаас. - М.: Попурри, 2014. - 200 с.
7. Примерная программа по фитнес-аэробике для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / составители: Слуцкер О.С., Сиднева Л.В., Зайцева Г.А., Сахарова М.В., - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, Федерация аэробики России, 2007- 53с
8. Арнольд, Нельсон Анатомия упражнений на растяжку / Нельсон Арнольд. - М.: Попурри, 2014. - 637 с.
9. Мельдаль, Кристине Поэтика и практика хореографии / Кристине Мельдаль. - М.: Кабинетный ученый, 2015. - 106 с.

Интернет-ресурсы:

1. Министерство образования и науки Российской Федерации. <http://mon.gov.ru/>
2. Федеральный институт развития образования. <http://www.firo.ru/>
3. Федеральный центр детско-юношеского туризма и краеведения. <http://turcentrf.ru/>

4. Сеть творческих учителей: Педагоги дополнительного образования.

<http://www.it-n.ru>

5. Сайт о дополнительном (внешкольном) образовании ВНЕШКОЛЬНИК.РФ

<http://www.dop-obrazovanie.com> / Статья на тему: Основные принципы развития

ребёнка на занятиях хореографией/Волкова Н.А./ Доклад На тему: Личностно-

ориентированное обучение/ Донгак Н.О. 6. Обучение Танцам от Артёма Юрзина/

https://vk.com/topic48901069_27911086

6. Youtube-канал <https://www.youtube.com/user/MahaloDance>, приложение Learn

Hip Hop Dance <https://itunes.apple.com/ru/app/learn-hip-hop-dance-free>

Литература для обучающихся:

1.Ковшура Е. О. Оздоровительная классическая аэробика; Феникс - Москва, 2013.
- 176 с.

2.Бочкарева Н.И. Развитие творческих способностей детей на занятиях ритмики и хореографии/ Н.И. Бочкарева.- Кемерово, 2008.- 47 с.

3. Буренина, А.И Коммуникативные игры – игры для детей: учебное пособие/А.И Буренина. – СПб.; Издательство «Музыкальная палитра». 2004. – 112 с.

4. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. /автор - составитель О.В. Белоснежкина и др..- Волгоград: Учитель, 2007.

5.Иванова О.А., Дикаревич Л.М. Аэробика плюс сила и гибкость: физкультура для всех // Здоровье. 1993. № 1. С. 42-43.

6.Зайдов, Андрей Секреты здорового образа жизни / Андрей Зайдов. - М.: Другое Решение, 2014. - 216 с.

Приложение 1
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

№ п/п	Раздел учебного плана	Задания для самостоятельной с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
1.	Здоровьесберегающие аспекты жизнедеятельности	https://www.youtube.com/watch?v=V6kpDj7nrnc https://www.youtube.com/watch?v=HpNxjMLseZs https://www.youtube.com/watch?v=sHHmfFwV1AA https://www.youtube.com/watch?v=gADDozbKo-w https://www.youtube.com/watch?v=qkRr8LUyWU4 https://www.youtube.com/watch?v=j2P1kDyc1Sk
2.	Музыкально- ритмические движения	https://www.youtube.com/watch?v=vxu-ohiQMsc https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y https://www.youtube.com/watch?v=OPJ6Z4RbudY https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=G_HyrnC1Dwc https://www.youtube.com/watch?v=a7mhch8MnuQ https://www.youtube.com/watch?v=uzbIqe2Ts2Y https://www.youtube.com/watch?v=A_ffOfnLquk https://www.youtube.com/watch?v=VuFyF8iZicw https://www.youtube.com/watch?v=PgQWK-XQ7NY https://www.youtube.com/watch?v=kquH8ov6fPQ https://www.youtube.com/watch?v=JI4NydKz2-c https://www.youtube.com/watch?v=mrbQ3nPvK10 https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM https://www.youtube.com/watch?v=MqiE0Hi-L0E
3.	Нетрадиционные виды упражнений	https://www.youtube.com/watch?v=rs9A4Hrarxs https://www.youtube.com/watch?v=BhA0hnxom2w https://www.youtube.com/watch?v=S5mftdidSe0 https://www.youtube.com/watch?v=NRGQsVUQfzg https://www.youtube.com/watch?v=0qC4EXupopU https://www.youtube.com/watch?v=6msxlniilzM
4.	Упражнения с предметом и без предмета	https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=-Z1CyeuMIWw https://www.youtube.com/watch?v=S3RmyMIFG5k https://www.youtube.com/watch?v=60GNTR9CRGs https://www.youtube.com/watch?v=7yzcB-FjV9g https://www.youtube.com/watch?v=1OsKQOXxKiU

5.	Музыкально-ритмические и подвижные игры	https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs https://www.youtube.com/watch?v=NO0sSEKUbHA https://www.youtube.com/watch?v=fZeNR-Mu_hg https://www.youtube.com/watch?v=MwX_esLWcZ0 https://www.youtube.com/watch?v=Yiw8zINrRU4 https://www.youtube.com/watch?v=41mb83ZNvAQ https://www.youtube.com/watch?v=L1FwJKVHmkQ https://www.youtube.com/watch?v=nZnlOX59Ubs https://www.youtube.com/watch?v=s6c8U-5c74g https://www.youtube.com/watch?v=ttuj5CpDfmU https://www.youtube.com/watch?v=QrewVi7Q-Ho https://www.youtube.com/watch?v=CQ0epWeacAo
----	---	--

Приложение 2
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Календарно – тематическое планирование. 1 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Особенности программы 2 года обучения. Интервью. Презентация. Игра «Как заявить о себе».	2	
2	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации и проведении спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятия	2	
3	Основы техники безопасности и профилактики травматизма при организации индивидуальных, самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом.	2	
4	Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей, основы профилактики средствами физической культуры.	2	
5	Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания)	2	
6	Восстановительные мероприятия. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания) причины их возникновения, пагубное влияние на организм человека,	2	
7	Восстановительные мероприятия. основы профилактики средствами физической культуры.	2	
8	Восстановительные мероприятия. основы профилактики средствами физической культуры.	2	
9	Восстановительные мероприятия. основы профилактики средствами физической культуры.	2	
10	Восстановительные мероприятия. основы	2	

	профилактики средствами физической культуры.		
11	Шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь). Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
12	Step Touch. Kick. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
13	Open Step. Knee Up. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
14	Шаг – V степ, прыжок «джам-пи джек» (прыжок ноги врозь). Step Touch. Kick. Open Step. Knee Up. Техника выполнения упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
15	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки	2	
16	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки	2	
17	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки	2	
18	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики, степ-аэробики и функциональной тренировки	2	
19	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики.	2	
20	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики.	2	
21	физические упражнения и двигательные действия из классической аэробики.	2	
22	физические упражнения и двигательные действия из степ-аэробики.	2	
23	физические упражнения и двигательные действия из степ-аэробики.	2	
24	физические упражнения и двигательные действия из степ-аэробики.	2	
25	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, на мышцы спины и	2	

	груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.		
26	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.	2	
27	Упражнения и комплексы на мышцы верхних и нижних конечностей, на мышцы спины и груди, упражнения и комплексы на воспитание общей силы, скоростно-силовой выносливости, общей выносливости, координации движений, быстроты.	2	
28	Упражнения со скакалкой можно выполняются с разной скоростью в различных ритмических сочетаниях. Прыжки на двух ногах и одной ноге, махи скакалкой одной рукой и двумя руками.	2	
29	Упражнения со скакалкой можно выполняются с разной скоростью в различных ритмических сочетаниях. Прыжки на двух ногах и одной ноге, махи скакалкой одной рукой и двумя руками.	2	
30	Упражнения со скакалкой можно выполняются с разной скоростью в различных ритмических сочетаниях. Прыжки на двух ногах и одной ноге, махи скакалкой одной рукой и двумя руками.	2	
31	Упражнения со скакалкой можно выполняются с разной скоростью в различных ритмических сочетаниях. Прыжки на двух ногах и одной ноге, махи скакалкой одной рукой и двумя руками.	2	
32	Упражнения с помпонами.	2	
33	Упражнения с помпонами.	2	
34	Упражнения с помпонами.	2	
35	Упражнения с помпонами.	2	
36	Упражнения с помпонами	2	
37	Упражнения с помпонами	2	
38	Упражнения с фитболами	2	

39	Упражнения с фитболами	2	
40	Упражнения с фитболами	2	
41	Упражнения с фитболами	2	
42	Упражнения с фитболами	2	
43	Упражнения с фитболами	2	
44	Упражнения с лентой (махи, круги, змейки, спирали). Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные и многократные махи и круги.	2	
45	Упражнения с лентой (махи, круги, змейки, спирали). Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные и многократные махи и круги.	2	
46	Упражнения с лентой (махи, круги, змейки, спирали). Непрерывными колебательными или круговыми движениями руки выполняются единичные и многократные махи и круги.	2	
47	Упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками с наружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. С обручем выполняются повороты, вращения, перекаты обруча по полу, наклоны, приседания, броски и ловля одной или двумя руками, прыжки.	2	
48	Упражнения с обручем выполняются одной или двумя руками в различных направлениях и плоскостях. Держат обруч двумя руками с наружи, двумя руками изнутри, одной рукой сверху, одной рукой снизу. С обручем выполняются повороты, вращения, перекаты обруча по полу, наклоны, приседания, броски и ловля одной или двумя руками, прыжки.	2	
49	Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры. Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки	2	
50	Упражнения для согласования движений с музыкой, музыкальные задания и игры.	2	

	Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки		
51	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки. Построение в шеренгу и в колонну по команде; повороты переступанием; передвижение в сцеплении. Построение в рассыпную, бег в рассыпную; построение в две шеренги напротив друг друга, перестроение из одной шеренги в несколько до ориентира. Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру; перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам; размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.	2	
52	Перестроение из одной колонны в несколько кругов на шаге и беге по ориентиру; перестроение из одной шеренги в несколько уступами по образному расчету и ориентирам; размыкание по ориентирам; перестроение из одной колонны в две, три колонны по выбранным водящим.	2	
53	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2	
54	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2	
55	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях, построение из одной шеренги в несколько; построение в шахматном порядке; бег по кругу и ориентирам («змейкой»).	2	
56	Построение в круг и передвижение по кругу в различных направлениях, построение из одной	2	

	шеренги в несколько; построение в шахматном порядке; бег по кругу и ориентирам («змейкой»).		
57	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2	
58	Строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения, а также на расслабление мышц, дыхательные и на укрепление осанки.	2	
59	Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг; перестроение в шеренгу и колонну; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в круг; построение в шеренгу, сцеплением за руки; построение в колонну и в шеренгу по сигналу.	2	
60	Построение в шеренгу, повороты переступанием и в прыжках; перестроение в круг; перестроение в шеренгу и колонну; бег по кругу и ориентирам («змейкой»); построение в круг; построение в шеренгу, сцеплением за руки; построение в колонну и в шеренгу по сигналу.	2	
61	Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах.	2	
62	Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах.	2	
63	Комбинированные упражнения в стойках; присед; различные движения ногами в упоре стоя согнувшись и упоре присев; комбинированные упражнения в седах и положении лежа; сед по-турецки; прыжки на двух ногах.	2	

64	Реверанс для девочек; танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью; полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре;	2	
65	Хлопки в такт музыки (образно-звуковые действия «горошинки»); ходьба сидя на стуле; акцентированная ходьба; акцентированная ходьба с одновременным махом согнутыми руками; увеличение круга шагами назад от центра, уменьшение круга шагами вперед к центру.	2	
66	Поднимание и опускание рук на 4 счёта, на 2 счёта и на каждый счёт. ходьба в полуприседе; хлопки руками под музыку; движения руками в различном темпе. выполнение упражнений руками под музыку в различном темпе и с хлопками; выполнение общеразвивающих упражнений под музыку с притопом, удары ногой на каждый счёт и через счёт, шаги на каждый счёт и через счёт (шаг вперед с левой, держать, шаг вперед с правой, держать), хлопки по счёту; притопы на каждый счёт; притопы с хлопками поочередно.	2	
67	Поднимание и опускание рук вперед по счёту под музыкальное сопровождение; хлопки в ладоши; произвольные упражнения на воспроизведение музыки; выполнение простых движений руками в различном темпе (руки в сцеплении вверх, вниз); шаги вперед, руки в сцеплении вверху, внизу;	2	
68	Приседания с движениями рук; подскоки с вытянутыми руками вверх – поочередно; плавные движения рук вниз, вверх, в стороны, вниз; плавные движения рук поочередно вверх, вниз; ходьба на каждый счет и через счет; хлопки и удары ногой на сильные и слабые доли такта; сочетание ходьбы на каждый счет с хлопками, через счет и наоборот.	2	
69	Гимнастическое дирижирование – тактирование на музыкальный размер 2/4; выполнение ходьбы, бега, движение туловищем в различном темпе.	2	

70	Реверанс для девочек; танцевальные позиции для рук: на поясе и перед грудью; полуприседы и подъемы на носки, стоя боком к опоре; выставление ноги вперед и в сторону, поднимание ноги, стоя боком к опоре; — выставление ноги назад на носок и поднимание ноги, стоя лицом к опоре; прыжки выпрямившись, опираясь на опору; перевод рук из одной позиции в другую; соединение изученных упражнений в законченную композицию у опоры.	2	
71	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях; комплексы упражнений.	2	
72	Специальные упражнения для развития силы и гибкости в образных и игровых двигательных действиях и заданиях; комплексы упражнений. Игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.	2	
73	Общеразвивающие упражнения и игры пальчиками в двигательных и образных действиях, со стихами и речитативами.	2	
74	Эмоционально-художественный образ, который раскрывается в композиции. Разучивание танцевальных комбинаций.	2	
75	Эмоционально-художественный образ, который раскрывается в композиции. Разучивание танцевальных комбинаций.	2	
76	Шаг с носка, на носках, полуприседы на одной ноге, другую вперед на пятку; пружинистые полуприседы; приставной шаг в сторону;	2	
77	Поворот на 360 градусов на шагах; приставной и скрестный шаг в сторону; попеременный шаг; прыжки с ноги на ногу на месте и с поворотами;	2	
78	Шаг с небольшим подскоком; комбинации из танцевальных шагов; сочетание шагов с носка и шагов с небольшим подскоком; мягкий высокий шаг на носках.	2	
79	Шаг галопа вперед и в сторону; попеременный шаг; композиция из изученных ранее шагов; шаг галопа вперед и в сторону; шаг польки; пружинистые движения ногами на полуприседах; шаг с подскоком.	2	

80	Шаг галопа вперёд и в сторону; попеременный шаг; композиция из изученных ранее шагов; шаг галопа вперед и в сторону; шаг польки; пружинистые движения ногами на полуприседах; шаг с подскоком.	2	
81	Русский попеременный шаг; шаг с притопом; русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов;	2	
82	Русский попеременный шаг; шаг с притопом; русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов;	2	
83	Русский попеременный шаг; шаг с притопом; русский шаг – припадание; комбинации из изученных танцевальных шагов;	2	
84	Ритмические танцы «В ритме польки» «Русский хоровод»	2	
85	Римические танцы «В ритме польки» «Русский хоровод»	2	
86	Танцевальная аэробика. Элементы. Связки.	2	
87	Танцевальная аэробика. Элементы. Связки.	2	
88	Танцевальная аэробика. Элементы. Связки.	2	
89	Танцевальная аэробика. Элементы. Связки.	2	
90	Подвижные игры средней и высокой интенсивности. «Приветтики», «Слушай-танцуй», «Ручейки и озера».	2	
91	Подвижные игры средней и высокой интенсивности. «Караси и щука», «Линеечка», «Части тела»	2	
92	Подвижные игры средней и высокой интенсивности. «Совушка» «Плетень»	2	
93	Подвижные игры средней и высокой интенсивности. «Совушка» «Плетень»	2	
94	Подвижные игры средней и высокой интенсивности.	2	
95	Игры народов Севера.	2	
96	Игры народов Севера.	2	
97	Игры народов Севера.	2	
98	Игры народов Севера.	2	
99	Игры народов Севера.	2	
100	Репетиционные занятия. Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.	2	
101	Репетиционные занятия. Этика и эстетика	2	

	выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия.		
102	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
103	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
104	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
105	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
106	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
107	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	
108	Проведение индивидуальных и групповых репетиций. Выступления.	2	

2 год обучения

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Особенности программы 2 года обучения. Интервью. Презентация. Игра «Мы вместе».	2	
2	Строение скелета человека (строение позвоночника человека). Мышечная система. Дыхательная система. Кровеносная система. Просмотр видео материала (все о тренировках «Энергия в каждом движении»)	2	
3	Игры на сплочение коллектива. «Выкинуть на пальцах» «Узел» «Муравьиная тропа» «Коврик» «Синхронно не синхронно» «Паровозик» «Встреча взглядами» «Счет до 10»	2	
4	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки, комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры. Оздоровительные формы занятий в режиме дня и учебной недели.	2	

5	Базовые элементы без смены лидирующей ноги.	2	
6	Базовые элементы без смены лидирующей ноги, сочетание маршевых элементов.	2	
7	Базовые элементы без смены лидирующей ноги, сочетание маршевых элементов; движения руками.	2	
8	Выполнение упражнений и комплексов без музыкального и с музыкальным сопровождением.	2	
9	Безударные — движения в партере (лёжа)	2	
10	Безударные — движения в партере (сидя).	2	
11	Безударные — движения в партере (лёжа, сидя, в смешанном упоре).	2	
12	Низкоударные — при отсутствии без опорных фаз, в контакте с опорой.	2	
13	Низкоударные — при отсутствии без опорных фаз, в контакте с опорой.	2	
14	Высокоударные — подскоки, прыжки, бег.	2	
15	Высокоударные — подскоки, прыжки, бег.	2	
16	Высокоударные — подскоки, прыжки, бег.	2	
17	Высокоударные — подскоки, прыжки, бег.		
18	Классификация основных движений рук.	2	
19	Классификация основных движений рук.	2	
20	Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей.	2	
21	Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей.	2	
22	Упражнения с отягощениями. упражнения на мышцы нижних и верхних конечностей.	2	
23	Движения руками со средней амплитудой.	2	
24	Движения руками со средней амплитудой.	2	
25	Движения руками со средней амплитудой.	2	
26	Гимнастические упражнения с предметами. Связки, соединения.	2	
27	Подбрасывание и ловля предмета в равновесии.	2	
28	Подбрасывание и ловля предмета в равновесии.	2	
29	Подбрасывание и ловля предмета в повороте.	2	
30	Подбрасывание и ловля предмета в повороте.	2	
31	Вращение обруча в продвижении. Различные вращения. Прыжки. Перехваты.	2	

32	Вращение обруч в продвижении. Различные вращения. Прыжки. Перехваты.	2	
33	Вращение обруча в прыжке. Различные вращения. Прыжки. Перехваты.	2	
34	Вращение обруча в прыжке. Различные вращения. Прыжки. Перехваты.	2	
35	Связки, соединения (пампоны)	2	
36	Связки, соединения (пампоны)	2	
37	Связки, соединения (пампоны)	2	
38	Комплексы упражнений без предмета. Связки, соединения.	2	
39	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	2	
40	Комплексы упражнений по коррекции нарушений осанки.	2	
41	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	2	
42	Комплексы для поддержания массы тела и коррекции фигуры.	2	
43	Упражнения на мышцы верхнего пресса	2	
44	Упражнения для нижнего пресса	2	
45	Упражнения для мышц спины.	2	
46	Упражнения для осанки	2	
47	Упражнения для осанки	2	
48	Упражнения на гибкость	2	
49	Упражнения на гибкость	2	
50	Шейпинг. Стретчинг. Определение. Виды. Сюжетно-ролевые упражнения.	2	
51	Комплексы упражнений на растяжку и гибкость. Сюжетно-ролевые упражнения.	2	
52	Комплексы упражнений на растяжку и гибкость. Сюжетно-ролевые упражнения.	2	
53	Комплексы упражнений на растяжку и гибкость. Сюжетно-ролевые упражнения.	2	
54	Статические упражнения, направленные на сокращение и растяжение мышц.	2	
55	Статические упражнения, направленные на сокращение и растяжение мышц.	2	
56	Динамические упражнения.	2	
57	Парные упражнения.	2	
58	Баллестический комплекс.	2	
59	Медленный способ выполнения комплекса упражнений.	2	

60	Партерная гимнастика.	2	
61	Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях.	2	
62	Упражнения, развивающие гибкость шеи.	2	
63	Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок.	2	
64	Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава.	2	
65	Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра.	2	
66	Упражнение для развития танцевального шага.	2	
67	Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса.	2	
68	Упражнения на развитие гибкости позвоночника.	2	
69	Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья. Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	2	
70	Комплексы упражнений партерной гимнастики, построенные на пройденных упражнениях.	2	
71	Рисунки танцевальных связок. Перемещения во время выполнения аэробных шагов.	2	
72	Перемещения во время выполнения аэробных шагов.	2	
73	Перемещения во время выполнения аэробных шагов.	2	
74	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали.	2	
75	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали.	2	
76	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом.	2	
77	Перемещения во время выполнения аэробных шагов.	2	

	Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом.		
78	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом. По квадрату, по треугольнику.	2	
79	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом. По квадрату, по треугольнику.	2	
80	Перемещения во время выполнения аэробных шагов. Вперёд и назад, вправо и влево, по диагонали, движение на месте, углом. По квадрату, по треугольнику, по кругу, по зигзагу.	2	
81	Танцевальная аэробика на основе базовых танцевальных шагов.	2	
82	Терминалогия шагов.	2	
83	Терминалогия шагов.	2	
84	Совмещение основных шагов и прыжков на полу.	2	
85	Совмещение основных шагов и прыжков на полу.	2	
86	Совмещение основных шагов и прыжков на полу.	2	
87	Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.	2	
88	Отработка основных шагов и выполнение их в комбинации с упражнениями на полу.	2	
89	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
90	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
91	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
92	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
93	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
94	Совершенствование основных шагов и выполнение их в комбинации с прыжками.	2	
95	Игры народов Севера. Подвижные игры.	2	
96	Шыр да пельос (Мышь и угол). Гезйон ворсом	2	

	(Игра с веревкой). «Полярная сова и евражки».		
97	«Мач дзебомысь ворсом», «Сар», «Чери-бери». «Мач дзебомысь ворсом». «Оленьи упряжки».	2	
98	«Мач дзебомысь ворсом», «Сар», «Чери-бери». «Сокол и лиса». «Здравствуй, догони!».	2	
99	Подвижные игры средней и высокой интенсивности.	2	
100	Этика и эстетика выступления на сцене	2	
101	Этика и эстетика выступления на сцене, взаимоуважение участников мероприятия. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	2	
102	Основные правила спортивных соревнований. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	2	
103	Основные правила спортивных соревнований. Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	2	
104	Проведение индивидуальных и групповых репетиций.	2	
105	Проведение мероприятий согласно плану. План городских мероприятий.	2	
106	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	2	
107	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	2	
108	Выступления на конкурсах и соревнованиях.	2	

Приложение 3
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Критериями оценки результатов контроля являются следующие показания:
1 год обучения

Текущий контроль 1 год обучения

высокий» (В)- чёткое согласование движений с музыкой. Правильно технически выполняет упражнения с различным положением рук.

«средний» (С)-

Допускаются незначительные ошибки в согласовании движений с музыкой, не четкая работа рук.

«низкий» (Н)- обучающийся не справляется, допускает 3 и более грубые ошибки в согласовании движений с музыкой и работой руками.

Промежуточная аттестация

«высокий»(В) – правильное и чёткое выполнение комплекса в сопровождении музыки с предметом и без предмета. Знания в перестроении с использованием базовых элементов.

30-36 б, высокая осведомлённость о требованиях ЗОЖ

24-26 б, достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 б, недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Призер конкурса.

«средний» (С)-

допускается 1-2 ошибки при выполнении комплекса.

«низкий»(Н) – обучающийся допускает 3 и более грубые ошибки при выполнении комплекса. Нет знаний в перестроении, незнание положения рук. Не усвоение программного материала.

Тест по ОФП

7 лет

СИЛА (упражнения для мышц брюшного пресса/сесть, лечь (кол-во раз за 30 сек)
Руки скрещены перед грудью, локти прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется по парно.

«высокий» (В)- 16-18 раз

«средний» (С)- 13-15 раз

«низкий» (Н)- 10-12 раз

ОТЖИМАННИЕ (кол-во раз)

Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

«высокий» **(В)**- 8 и > раз

«средний» **(С)**- 6-7 раз

«низкий» **(Н)**- 4-5 раз

ГИБКОСТЬ (наклон ноги вместе, ноги врозь из положения сидя на полу)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, пальцы рук вытянуты как можно дальше вперед, колени при этом не сгибаются. Необходимо зафиксировать положение наклона 3-4 сек)

Шпагат на правую ногу, на левую ногу (Ноги полностью вытянуты, колено передней ноги направлено в потолок, задней в пол. Тазобедренный сустав не развернут.

Поперечный шпагат (Ноги полностью вытянуты в стороны, касаются пола по всей длине, корпус прямой, не допустимы дополнительные покачивания).

«высокий» **(В)**- 0 см

«средний» **(С)**- 3-5 от ног

«низкий» **(Н)**- 10-12 см

ПРЫГУЧЕСТЬ (прыжок «группировка» в вертикальный прыжок)

Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди, приземление ноги вместе.

«высокий» **(В)**- > 30см

«средний» **(С)**- > 15 см

«низкий» **(Н)**- > 12 см

РАВНОВЕСИЕ («ласточка», удержание за кол-во сек)

Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу.

«высокий» **(В)**- 10-12 сек

«средний» **(С)**- 8-10 сек

«низкий» **(Н)**- 5-7 сек

8-12 лет

СИЛА (упражнения для мышц брюшного пресса/сесть, лечь (кол-во раз за 30 сек)

Руки скрещены перед грудью, лопки прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется по парно.

«высокий» **(В)**- 18-20 раз

«средний» **(С)**- 15-17 раз

«низкий» **(Н)**- 12-14 раз

ОТЖИМАННИЕ (кол-во раз)

Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

«высокий» **(В)**- 15 и > раз

«средний» **(С)**- 12-14 раз

«низкий» **(Н)**- 9-11 раз

ГИБКОСТЬ (наклон ноги вместе, ноги врозь из положения сидя на полу)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, пальцы рук вытянуты как можно дальше вперед, колени при этом не сгибаются. Необходимо зафиксировать положение наклона 3-4 сек)

Шпагат на правую ногу, на левую ногу (Ноги полностью вытянуты, колено передней ноги направлено в потолок, задней в пол. Тазобедренный сустав не развернут.

Поперечный шпагат (Ноги полностью вытянуты в стороны, касаются пола по всей длине, корпус прямой, не допустимы дополнительные покачивания).

«высокий» **(В)**- 0 см

«средний» **(С)**- 3-5 от ног

«низкий» **(Н)**- 10-12 см

ПРЫГУЧЕСТЬ (прыжок «группировка» в вертикальный прыжок)

Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди, приземление ноги вместе.

«высокий» **(В)**- > 30см

«средний» **(С)**- > 15 см

«низкий» **(Н)**- > 12 см

РАВНОВЕСИЕ («ласточка», удержание за кол-во сек)

Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу.

«высокий» **(В)**- 13-15 сек

«средний» **(С)**- 10-12сек

«низкий» **(Н)**- 6-9 сек

Приложение 4
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Текущий контроль 2 год обучения

высокий» (В) – правильное и чёткое выполнение комплекса в сопровождении музыки либо с предметом, либо без.

«средний» (С) -

допускается 1-2 ошибки при выполнении комплекса, допускает ошибки в перестроении.

«низкий» (Н) – обучающийся не справляется, допускает 3 и более грубые ошибки при выполнении комплекса. Нет знаний в перестроении и положении рук.

Промежуточная аттестация

«высокий» (В) - правильное чёткое выполнение комплекса в определённой последовательности и в сопровождении музыки. Призер конкурса.

«средний» (С) -

допускается 1-2 ошибки в нарушении последовательности выполнения комплекса.

«низкий»(Н)- обучающийся не справляется, допускает 3 и более грубые ошибки в последовательности выполнения комплекса. Не усвоение программного материала.

Тест по ОФП

7 лет

СИЛА (упражнения для мышц брюшного пресса/сесть, лечь (кол-во раз за 30 сек)

Руки скрещены перед грудью, лопки прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется по парно.

«высокий» (В)- 16-18 раз

«средний» (С)- 13-15 раз

«низкий» (Н)- 10-12 раз

ОТЖИМАННИЕ (кол-во раз)

Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

«высокий» (В)- 8 и > раз

«средний» (С)- 6-7 раз

«низкий» (Н)- 4-5 раз

ГИБКОСТЬ (наклон ноги вместе, ноги врозь из положения сидя на полу)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, пальцы рук вытянуты как можно дальше вперед, колени при этом не сгибаются. Необходимо зафиксировать положение наклона 3-4 сек)

Шпагат на правую ногу, на левую ногу (Ноги полностью вытянуты, колено передней ноги направлено в потолок, задней в пол. Тазобедренный сустав не развернут.

Поперечный шпагат (Ноги полностью вытянуты в стороны, касаются пола по всей длине, корпус прямой, не допустимы дополнительные покачивания).

«высокий» **(В)**- 0 см

«средний» **(С)**- 3-5 от ног

«низкий» **(Н)**- 10-12 см

ПРЫГУЧЕСТЬ (прыжок «группировка» в вертикальный прыжок)

Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди, приземление ноги вместе.

«высокий» **(В)**- > 30см

«средний» **(С)**- > 15 см

«низкий» **(Н)**- > 12 см

РАВНОВЕСИЕ («ласточка», удержание за кол-во сек)

Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу.

«высокий» **(В)**- 10-12 сек

«средний» **(С)**- 8-10 сек

«низкий» **(Н)**- 5-7 сек

8-12 лет

СИЛА (упражнения для мышц брюшного пресса/сесть, лечь (кол-во раз за 30 сек)

Руки скрещены перед грудью, локти прижаты к грудной клетке. Колени согнуты до 90 градусов, стопы на полу в 30-35 см от ягодиц. Выполняется по парно.

«высокий» **(В)**- 18-20 раз

«средний» **(С)**- 15-17 раз

«низкий» **(Н)**- 12-14 раз

ОТЖИМЕНИЕ (кол-во раз)

Колени касаются пола, стопы подняты кверху. Отжиматься до полного выпрямления рук, сохраняя туловище прямым.

«высокий» **(В)**- 15 и > раз

«средний» **(С)**- 12-14 раз

«низкий» **(Н)**- 9-11 раз

ГИБКОСТЬ (наклон ноги вместе, ноги врозь из положения сидя на полу)

Сидя на полу, ноги вытянуты вперед, пальцы рук вытянуты как можно дальше вперед, колени при этом не сгибаются. Необходимо зафиксировать положение наклона 3-4 сек)

Шпагат на правую ногу, на левую ногу (Ноги полностью вытянуты, колено передней ноги направлено в потолок, задней в пол. Тазобедренный сустав не развернут.

Поперечный шпагат (Ноги полностью вытянуты в стороны, касаются пола по всей длине, корпус прямой, не допустимы дополнительные покачивания).

«высокий» **(В)**- 0 см

«средний» **(С)**- 3-5 от ног

«низкий» **(Н)**- 10-12 см

ПРЫГУЧЕСТЬ (прыжок «группировка» в вертикальный прыжок)

Выполняется толчком двух ног, в котором ноги сгибаются и подтягиваются как можно ближе к груди, приземление ноги вместе.

«высокий» **(В)**- > 30см

«средний» **(С)**- > 15 см

«низкий» **(Н)**- > 12 см

РАВНОВЕСИЕ («ласточка», удержание за кол-во сек)

Тело выпрямлено и наклонено вперед до горизонтального положения, свободная нога поднята назад и составляет прямую линию с туловищем, параллельную полу.

«высокий» **(В)**- 13-15 сек

«средний» **(С)**- 10-12сек

«низкий» **(Н)**- 6-9 сек

Приложение 5
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Контрольно-измерительные материалы

1 год обучения

Текущий контроль

Темп музыки 120 уд/мин

Название	Описание
ШАГ (MARCH)	<p>Нога сгибается вперед: тазобедренный и коленный суставы согнуты</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лодыжка разгибается, демонстрируя пережат с носка на пятку • Основная фаза – движение вверх, а не вниз • Верхняя половина тела (туловище, голова) удерживается в вертикальном положении, с нейтральным положением позвоночника и естественной осанкой • Верхняя часть тела демонстрирует статическую силу, без одновременных с шагами перемещений вверх-вниз или вперед-назад • Амплитуда: допускаются варианты от нейтрального положения стопы до полного сгибания в голеностопном суставе (оттянутый носок). Угол в тазобедренном и коленном суставах - 30-40°.
БЕГ (JOG)	<ul style="list-style-type: none"> • Безопорная нога поднята максимально назад к ягодице. • Нейтральное положение в тазобедренном суставе или небольшое сгибание или разгибание бедра (на угол +/- 10 °). • Колено согнуто. • В фазе полёта в лодыжке демонстрируется подошвенное сгибание. • При приземлении на стопу демонстрируется управляемое движение, выполняется пережат с носка на пятку. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: Нейтральное положение- угол в тазобедренном суставе от 0- 10°, в коленном суставе -110-130 °, полное подошвенное сгибание (оттянутый носок)
ПОДСКОК (SKIP)	<ul style="list-style-type: none"> • Подскок начинается как при беге с разгибанием в тазобедренном суставе, колено безопорной ноги сгибается и голень перемещается назад, пятка как можно ближе к ягодице. • Подскакивая, согнуть безопорную ногу в тазобедренном суставе на 30-45 °, выполнить мах голенью с полным

	<p>разгибанием в колене до 0 ° - подскок.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Движение должно быть заметным и в тазобедренном и в коленном суставах. • Мышечный контроль (управление) демонстрируется на протяжении всего движения. Движение безопорной ноги останавливается четырехглавой мышцей бедра. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: сгибание в тазобедренном суставе от нейтрального положения до угла 30-45 °, от полного сгибания в колене, до полного разгибания
ПОДЪЕМ КОЛЕНА (KNEE LIFT)	<ul style="list-style-type: none"> • Демонстрируется высокий уровень подвижности в тазобедренном и коленном суставах рабочей (безопорной) ноги, минимум сгибания в обоих суставах - 90 °. • Когда бедро рабочей ноги находится в высшем положении, голень располагается вертикально, с подошвенным сгибанием в голеностопном суставе (носок оттянут). • В голеностопном суставе может быть согнутое или разогнутое положение (носок «оттянут» или «на себя»), но необходимо показать мышечный 33 контроль. • Опорная нога - прямая, максимально допустимое сгибание в коленном/тазобедренном суставах - приблизительно 10 °. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: От нейтрального положения до сгибания минимум на 90° в тазобедренном и коленном суставах рабочей ноги (безопорной).
МАХ (KICK)	<ul style="list-style-type: none"> • Высокий мах прямой ногой, минимальная амплитуда: пятка в высоте плеча, приблизительно 145° • Движение выполнять только в тазобедренном суставе. Маховая нога прямая – при движении колено не сгибается. • В течение движения носок оттянут. • Опорная нога остается прямой, максимально допустимое сгибание в коленном и тазобедренном суставах приблизительно 10°. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. • Амплитуда: от нейтрального положения до угла до 150-180° в тазобедренном суставе маховой ноги. В течение движения показывать полное разгибание колена
ПРЫЖОК «НОГИ ВРОЗЬ –	<ul style="list-style-type: none"> • Прыжок из стойки в полуприсед ноги врозь. Естественный поворот бедер наружу в тазобедренных суставах. • Приземление - в полуприсед ноги врозь шире плеч, проекция

<p>НОГИ ВМЕСТЕ» (JACK)</p>	<p>колен не выходит за пределы стоп</p> <ul style="list-style-type: none"> • Управляемые, но мощные отскок и приземление. Точное и управляемое движение в лодыжках и стопах – перекал с носка на пятку. • Прыжок в: стойку ноги вместе, носки направлены вперед (преимущественно) или наружу. • Верхняя половина тела удерживается вертикально, с нейтральным положением позвоночника, естественной осанкой. <p>Амплитуда: От нейтрального до положения полуприседа ноги врозь, приблизительно на ширину плеч, плюс 2 длины стопы, со сгибанием в тазобедренных и коленных суставах на 25-45о (больше, если принимается положение очень низкого или низкого приседа - plié).</p>
<p>ВЫПАД (LUNGE)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • В исходном положении ноги/стопы вместе или врозь на ширине плеч, без поворота бедра наружу. Одна нога прямая (без сгибания колена) отведена назад в сагиттальном направлении. • Пятки опускаются на пол с контролем движений. • Стопы ставятся в сагиттальном направлении. Все движения тела (ноги врозь и вместе) выполняются как единое действие. • Низкое ударное воздействие: при движении тело слегка перемещается вперед (тяжесть тела передается на ногу впереди), сохраняется прямая линия от шеи до пятки опорной ноги. • Высокое воздействие: Прыжком ноги разводятся врозь в сагиттальном направлении (вперед и назад), как при шаге в лыжном спорте. Амплитуда: Расстояние между ногами, разведенными врозь в сагиттальном направлении (вперед-назад), приблизительно равно длине 2-3 стоп (Варианты выпада отличаются различной амплитудой движений)

Примерная комбинация

Счет	Кол-во счетов в	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1-16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	В сторону Наверх В сторону Вниз
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	Руки на поясе

33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	Руки на поясе
41-44	4	Приставной шаг (Step-touch)	Правая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
45-48	4	Приставной шаг (Step-touch)	Левая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
49-56	8	Выпад (Lunge)	Правая	В сторону	Руки в стороны.
57-64	8	Выпад (Lunge)	Левая	В сторону	Руки в стороны.
65-72	8	Открытый шаг (Open step)	Правая	В сторону	Руки на поясе.
73-80	8	Открытый шаг (Open step)	Левая	Вперед	Руки в стороны.
81-88	8	Подъем колена Кнее up (knee lift)	Левая	В сторону	
89-96	8	Подъем колена Кнее up (knee lift)	Правая	В сторону	
97-112	16	March	Правая	На месте.	

Промежуточная аттестация

Темп музыки 140 уд/мин

Наименование	Пояснения по технике выполнения
Шаг (March)	Напоминает естественный шаг, но отличается большей интенсивностью (нога сгибается в положение ниже горизонтального, носок натянут).
Ходьба (Walking)	Ходьба в разных направлениях, вперед–назад, по кругу, по диагонали.
Приставной шаг (Step-touch)	Шаг в сторону (назад или вперед), вторую ногу приставить; вернуться назад (выполняется на 4 счета).

Базовый шаг (Basic step)	Выполняется на 4 счета: 1 – шаг правой ногой вперед; 2 – приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой назад; 4 – приставить левую ногу.
Выпад (Lunge)	Основной вариант – выпад вперед, тяжесть тела смещается на ногу, выставленную вперед. Направление выпада может быть различными (назад, в сторону).
Открытый шаг (Open step)	Перемещение с ноги на ногу в стойке ноги врозь. Движение может выполняться из полуприседа, пружиня.
Подъем колена Кnee up (knee lift)	Из положения стоя на одной ноге (прямой), другую ногу поднимаем, сгибаем до положения не ниже горизонтального; носок оттянут, угол между бедром и голенью 90.

Примерная комбинация

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	В сторону Наверх В сторону Вниз
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	Руки на поясе
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	Руки на поясе
41-44	4	Приставной шаг (Step-touch)	Правая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
45-48	4	Приставной шаг (Step-touch)	Левая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
49-56	8	Выпад (Lunge)	Правая	В сторону	Руки в стороны.
57-64	8	Выпад (Lunge)	Левая	В сторону	Руки в стороны.

65-72	8	Открытый шаг (Open step)	Правая	В сторону	Руки на поясе.
73-80	8	Открытый шаг (Open step)	Левая	Вперед	Руки в стороны.
81-88	8	Подъем колена Кnee up (knee lift)	Левая	В сторону	
89-96	8	Подъем колена Кnee up (knee lift)	Правая	В сторону	
97-112	16	March	Правая	На месте.	

Примерный комплекс (1) с предметом

Упражнение 1. И.п.: мяч в руках внизу. Ходьба на месте, поднимая мяч на грудь и вверх, а затем опуская на грудь и вниз. Каждое движение руками выполнять на два шага: 1–2 – мяч на грудь и т.д. При движении рук вверх – вдох, вниз – выдох. Упражнение можно делать и в более быстром темпе на четыре счета (шага).

Упражнение 2. И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1–3 – наклон вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой ноги – выдох; 4 – и.п. – вдох. То же вокруг правой ноги. Выполняя задание, ноги в коленях не сгибать.

Упражнение 3. И.п.: стоя на коленях, мяч сверху. 1–2 – садясь на пятки – поворот туловища вправо, опустить мяч и коснуться пола у правого носка – выдох; 3–4 – и.п. – вдох. То же в другую сторону. Опуская мяч, руки в локтях не сгибать; выпрямляясь, вытянуться «в струнку».

Упражнение 4. И.п.: лежа на спине, мяч между стопами. 1 – согнуть ноги с мячом; 2 – и.п. Движение ногами выполнять по большой амплитуде, не выпуская мяч, голени горизонтально. Дыхание произвольное.

Упражнение 5. И.п.: ноги врозь, нешироко, руки с мячом вперед. 1 – удар мяча в пол, присед; 2 – встать, ловля мяча двумя руками. Бросать мяч строго вертикально перед собой (чтобы он не отскакивал в сторону). Задание можно усложнить, если во время приседания делать хлопки руками о колени или о пол. Дыхание произвольное.

Упражнение 6. И.п.: ноги врозь, мяч на полу впереди. 1 – наклон вперед, прямыми руками взять мяч – выдох; 2 – поднять мяч вверх, прогнуть спину в наклоне; 3 – опустить руки, положить мяч на пол; 4 – выпрямиться – вдох. Во время наклона туловище и руки должны быть в горизонтальном положении, составлять одну линию, голова поднята («смотреть на мяч»), колени не сгибать.

Упражнение 7. «Перекаати ногой мяч». И.п.: стоя на левой ноге, правая на мяче. Прыжки на левой, катить мяч правой, слегка касаясь его подошвой. Упражнение лучше проводить, двигаясь челночным способом и меняя ногу после нескольких прыжков. Мяч от себя не отпускать. Дыхание произвольное. После прыжков перейти на ходьбу.

Примерный комплекс (2) с предметом

Упражнение 1. И. п. – основная стойка, палка за головой. 1. – Левую ногу назад, палку вверх, прогнуться. 2. – Наклониться влево. 3. – Выпрямиться, палку вверх. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

Упражнение 2. И. п. – ноги врозь, палка внизу хватом за концы. 1 – 3. – Левую руку вверх, пружинящие наклоны вправо. 4. – И. п. То же в другую сторону. Повторить 5- 6 раз.

Упражнение 3. И. п. – основная стойка, палка внизу сзади. 1 – 2. – Наклониться вперед, положить палку на пол сзади. 3 – 4. – Выпрямиться. 5 – 6. Наклониться вперед, взять палку. 7 – 8. – И. п. Повторить 7- 8 раз.

Упражнение 4. И. п. – ноги врозь, палка вверху. 1 – 3. – Наклониться назад, палку в левую руку, свободным концом коснуться пола. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 5. И. п. – лежа на животе, палка внизу за спиной хватом за оба конца. 1 – 2. – Медленно прогнуться, отводя палку прямыми руками вверх. 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

Упражнение 6. И. п. – лежа на спине, руки вперед, палка горизонтально. 1 – 2. – Продеть ноги между руками, палку за спину (стойка на лопатках). 3. – Держать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, палка одним концом в левой руке, второй на полу у левой стопы. 1. – Опираясь на палку, присесть на левой ноге, правая нога прямая вперед («пистолет»). 2. – И. п. То же на другой ноге. Повторить 4 – 6 раз.

8. И. п. – основная стойка, палка стоит вертикально и придерживается руками. 1. – Отпустить палку, сделать перемах левой ногой через нее. 2. – Поймать палку – и. п. То же правой ногой. Повторить 4- 6 раз.

9. И. п. – присед, палка под коленями. 1 – 3. – Сгибая руки в локтях, встать. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

10. И. п. – основная стойка, палка спереди. 1. – Подбросить палку вверх. 2 – 3. – Присесть, поймать палку двумя руками. 4. – И. п. Повторить 4 – 6 раз.

11. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1. – Прыгнуть вперед через палку. 2. – Прыгнуть назад через палку в и. п. Повторить 4- 6 раз.

Приложение 6
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

2 год обучения

Текущий контроль

Последовательность выполнения упражнений для самостоятельной работы
(составить, выполнить)

1. Шаг (March)
2. Ходьба (Walking)
3. Приставной шаг (Step-touch)
4. Базовый шаг (Basic step)
5. Выпад (Lunge)
6. Открытый шаг (Open step)
7. Подъем колена Knee up (knee lift)

Промежуточная аттестация

Примерная комбинация

Счет	Кол-во счетов	Наименование элемента	Ведущая нога	Направление движения	Движение руками
1–16	16	Шаг (March)	Правая	На месте	В сторону Наверх В сторону Вниз
17-24	8	Ходьба (Walking)	Правая	Вперед-Назад	
25-32	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (правая)	Руки на поясе
33-40	8	Ходьба (Walking)	Правая	Диагональ (левая)	Руки на поясе
41-44	4	Приставной шаг (Step-touch)	Правая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.
45-48	4	Приставной шаг (Step-touch)	Левая	Шаг в сторону вторую ногу приставить	Руки на поясе.

49-56	8	Выпад (Lunge)	Правая	В сторону	Руки в стороны.
57-64	8	Выпад (Lunge)	Левая	В сторону	Руки в сторны.
65-72	8	Открытый шаг (Open step)	Правая	В сторону	Руки на поясе.
73-80	8	Открытый шаг (Open step)	Левая	Вперед	Руки в стороны.
81-88	8	Подъем колена Knee up (knee lift)	Левая	В сторону	
89-96	8	Подъем колена Knee up (knee lift)	Правая	В сторону	
97-112	16	March	Правая	На месте.	

Приложение 7
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной деятельности	Мероприятия (форма, название)	Дата проведения
Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)	Занятие, посвященное Дню Мира. «Мир детства доступен каждому!»	09.09-16.09.
Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)	Конкурс рисунков на асфальте «Мы против терроризма!», посвященные Дню Солидарности в борьбе с терроризмом. Беседа «Терроризм – угроза обществу!»; Родительское собрание	21.09. 19.09. 26.09
Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)	«Веселые старты» посвященные дню здоровья; «Правилам движения в Ваших руках»; - Просмотр видеоматериалов. Пожарная безопасность; - «Правила поведения при пожаре». Антитеррористическая безопасность: - Профилактическая беседа «Терроризм – зло против человечества»	28.09. 30.09.

<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>«Спешите делать добро» Беседа, посвященная Дню пожилых людей Концерт в госпитале Выход к мемориальному комплексу Беседа – игра, посвященная экологии и энергосбережению «Экологическая ромашка»; Информационная безопасность: Беседа «Интернет для детей – без бед».</p>	<p>01.10-07.10. 14.10-19.10.</p>
<p>Социальное направление: (воспитание трудолюбия, сознательного, творческого отношения к образованию, труду в жизни, подготовка к сознательному выбору профессии)</p>	<p>«Мир профессий» «Мои интересы и склонности» Беседа.</p>	<p>21.10-26.10.</p>
<p>Общекультурное направление: (гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</p>	<p>«В единстве наша сила» Беседа, посвященная Дню народного единства «Права, обязанности, ответственность!» Беседа «Я-личность!» Беседа</p>	<p>04.11-16.11.</p>
<p>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</p>	<p>«Что такое толерантность?» Беседа, посвященная Дню толерантности; Совместное занятие с родителями посвященное Дню Матери «Дочей-матери».</p>	<p>18.11-30.11.</p>

<i>Духовно-нравственное направление:(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Родительское собрание: «Современная семья: возможности и проблемы ее уклада» Необходимость семейных традиций в жизни ребенка. Инструктаж перед каникулами на темы: «ПДД в зимний период», «Осторожно, гололед!», «Светоотражающие элементы и удерживающие устройства»; Принять участие в благотворительной акции «Дари добро!» ко Дню инвалида.	05.12. 16.12-21.12. 02.12-07.12.
<i>Здоровьесберегающее направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	Профилактическая беседа с детьми «Пиротехника и последствия шалости с пиротехникой».	16.12-21.12.
<i>Духовно-нравственное направление:(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях. «Новый год в кроссовках».	02.12-21.12.
<i>Духовно-нравственное направление: (нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Викторина по ПДД, с целью выявления уровня знаний обучающихся.	13.01-18.01.
<i>Здоровьесберегающее</i>	Познавательная игра	20.01-31.01.

<i>направление: (физическое воспитание и формирование культуры здоровья, безопасность жизнедеятельности)</i>	«Мы за здоровый образ жизни».	
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Участие в ежегодном школьном празднике «Смотр строя и песни»; Праздничный концерт «Честь имею» (показательные выступления)	17.02-29.02. 17.02.-22.02.
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Праздничный концерт «С праздником, дорогие наши..»	05.03-07.03.
Духовно-нравственное направление: <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Первенство города по танцевальной аэробике в зачет Спартакиады учащихся образовательных организаций.	По положению
Общекультурное направление: <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	«Первомай-как все начиналось. История возникновения праздника 1 Мая» Беседа «Георгиевская ленточка» Акция; Участие в праздничных мероприятиях, посвященных 9 мая; Беседа, посвященная Всемирному Дню БЕЗ табака «Мы против курения!» Итоговый отчетный	01.05-08.05. 01.05-09.05. 18.05-23.05. 25.05-30.05.

	концерт «Живи, твори, мечтай!» «УРА КАНИКУЛЫ» Чаепитие;	
<i>Духовно-нравственное направление:</i> <i>(нравственно-эстетическое воспитание, семейное воспитание)</i>	Беседа «Семья и ее ценности», посвященная Всемирному дню семьи.	10.06.13.06.
<i>Общекультурное направление:</i> <i>(гражданско-патриотическое воспитание, приобщение детей к культурному наследию, экологическое воспитание)</i>	Мероприятие, посвященное Международному Дню защиты детей «Корабль детства». Выступления на площадках города. Беседа, посвященная Дню России.	01.06-06.06. 08.06-13.06.

Приложение 8
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

1 год

Месяцы	Название раздела	Содержание
Сентябрь	Мониторинговое обследование семейного положения родителей.	Анкетирование родителей на тему: «Социальный портрет семьи».
	Повышение педагогической культуры родителей. День открытых дверей.	Индивидуальные беседы с родителями о воспитании и развитии обучающихся (по согласованию).
	Родительское собрание	Повестка: - познакомить родителей с системой работы в МБУ ДО ДДТ№2 по формированию норм культуры поведения. Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем». - цели и задачи на учебный год. Тренинговые игры и упражнения.
	Методическое обеспечение	Разработка памятки родителям «Профилактика детского дорожного травматизма».
Октябрь	Правовое образование родителей	Взаимодействие работников дополнительного образования, обучающихся и родителей, как равноправных участников образовательного процесса в дополнительном

		образовании.
	Совместные мероприятия	Танцевальный фестиваль «Дочки-матери».
	Методическое обеспечение	Разработка памятки для родителей: «По общению с незнакомцами».
Ноябрь	Повышение педагогической культуры родителей	Беседа с родителями на тему: «Возрастные особенности детей.
	Совместные мероприятия	Занятие с родителями ко дню Матери.
	Методическое обеспечение	Подбор материала для сценария «Скоро, скоро Новый год!».
Декабрь	Родительское собрание	Тема: «В каждой семье свои традиции». Повестка: - беседа «Семейные традиции»; - подведение итогов 1 полугодия. - организационные вопросы. Тренинговые игры и упражнения.
	Совместные мероприятия	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Творческая мастерская Деда Мороза и Снегурочки». Участие в новогодних мероприятиях.
	Методическое обеспечение	Разработка памятки «Осторожно питарды».
Январь	Мониторинг запросов семьи	Тестирование родителей на тему: «Я и мой ребёнок». Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей

		дополнительным образованием»;
	Методическое обеспечение	Разработка памятки для родителей «Здоровый образ жизни детей – задача родителей.
Февраль	Совместные мероприятия	Прогулка на лыжах.
	Методическое обеспечение	Спортивное мероприятие «Навстречу ГТО». Прохождение тестовых заданий.
Март	Совместные мероприятия.	Посиделки с мамами. Чаепитие.
Апрель	Повышение педагогической культуры родителей.	Духовно-нравственное воспитание детей. Участие в парадных мероприятиях ко Дню Победы.
	Методическое обеспечение	Подбор материала к празднику «День Победы».
Май.	Совместные мероприятия.	День открытых дверей. Показ занятия для родителей.
	Методическое обеспечение.	Подготовка рекомендаций для родителей по оздоровлению детей на летний период.
	Родительское собрание.	Повестка: Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем». Подведение итогов учебного года творческих и спортивных достижений учащихся; обсуждение перспектив учащихся продолжение обучения на новый учебный год. Тренинговые игры и упражнения.

2 год

Месяцы	Название раздела	Содержание
Сентябрь	Мониторинговое обследование семейного положения родителей.	Анкетирование родителей на тему: «Социальный портрет семьи».
	Родительское собрание	Повестка: «Роль дополнительного образования в воспитании и развитии детей». Мероприятие «Вы спрашиваете – мы отвечаем». - цели и задачи на учебный год. Тренинговые игры и упражнения.
	Методическое обеспечение	Разработка памятки родителям по предупреждению детской агрессии.
Октябрь	Правовое образование родителей	Крик – это шок.
	Совместные мероприятия	Танцевальный фестиваль «Дочки-матери».
	Методическое обеспечение	Разработка памятки для родителей: «Не навреди».
Ноябрь	Повышение педагогической культуры родителей	Беседа с родителями на тему: «Возрастные особенности детей 9-10 лет».
	Совместные мероприятия	Концертная программа. Чаепитие «День благодарения урожая» (выставка достижений дачного урожая).
	Методическое обеспечение	Подбор материала для сценария «Новогоднее путешествие».

Декабрь	Родительское собрание	Тема: «Генеалогическое древо семьи». Повестка: - подведение итогов 1 полугодия. - организационные вопросы. Тренинговые игры и упражнения.
	Совместные мероприятия	Совместное изготовление с родителями украшений для объединения: «Новогодний калейдоскоп». Участие в новогодних мероприятиях.
Январь	Мониторинг запросов семьи	Анонимное анкетирование «Удовлетворённость родителей дополнительным образованием».
	Повышение педагогической культуры родителей.	Лекция-беседа на тему: «Предупреждение простудных заболеваний у детей».
	Совместные мероприятия	Совместное занятие с родителями.
Февраль	Совместные мероприятия	«Лыжная прогулка».
	Методическое обеспечение	Спортивное мероприятие «Навстречу ГТО». Спортивные эстафеты.
Март	Совместные мероприятия.	Посиделки с мамами. Чаепитие. Танцевальная программа «Дочки – матери».
Апрель	Повышение педагогической культуры родителей.	Духовно-нравственное воспитание детей. Участие в парадных мероприятиях ко Дню Победы.
	Методическое обеспечение	Подбор материала к празднику «День

		Победы».
Май	Совместные мероприятия.	День открытых дверей. Показ занятия для родителей.
	Методическое обеспечение.	Подготовка рекомендаций для родителей по оздоровлению детей на летний период.
	Родительское собрание.	«Перелистывая страницы года». Подведение итогов учебного года творческих и спортивных достижений обучающихся; - обсуждение перспектив обучающихся продолжение обучения на новый учебный год. Тренинговые игры и упражнения.

Приложение 9
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Общая структура занятия

Вводная часть включает подсчет ЧСС, дыхательные упражнения

В подготовительной части используются упражнения, обеспечивающие:

1. Постепенное повышение частоты сердечных сокращений.
2. Увеличение температуры тела.
3. Подготовка опорно-двигательного аппарата к последующей нагрузке и усиление потока крови к мышцам.
4. Увеличение метаболизма.
5. Высокая интенсивность обмена кислородом между кровью и мышцами.
6. Быстрая передача нервных импульсов.
7. Высокая скорость и сила мышечных сокращений.
8. Повышение эластичности мышц.

Сюда входит разминка, комплексы упражнения с предметами и без.

Цель подготовительной части подготовить организм к основной нагрузке.

В основной части необходимо добиться:

1. Увеличения частоты сердечных сокращений до уровня "целевой зоны"
2. Повышения функциональных возможностей разных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, мышечной).
3. Повышения расхода калорий при выполнении специальных упражнений.

Плавное повышение нагрузки.

Доведение интенсивности до параметров 60–80% от максимальной частоты сердечных сокращений:

60% – начинающие; 70% – средне тренированные; 80% – тренированные.

Основная часть отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки.

В заключительной части занятия используются упражнения, позволяющие:

В эту часть занятия входит заминка и заключительный стретчинг—это целый ряд упражнений, направленных на совершенствование гибкости и развитие подвижности в суставах.

В заминке совершаются действия, обратные разминке:

1. Постепенно снизить обменные процессы в организме.
2. Понизить частоту сердечных сокращений до уровня близкого к исходному.
3. Постепенное сокращение амплитуды движений.

Заключительная часть включает упражнения на расслабления и дыхание.

Часть занятия	Направленность и продолжительность части занятия	Зона воздействия и направленность упражнений	Основные упражнения	Указания
Подготовительная	РАЗМИНКА разогревание (Warm up) Продолжительность подготовительной части занятия от 10 до 15 минут	Локальные (изолированные) движения частями тела	Повороты головы, наклоны, круговые движения плечами, выставление ноги на носок, движения стопой	Рекомендуется использовать низкий или средний темп движений, с небольшой амплитудой
		Совмещения, движения для обширных мышечных групп	Полуприседы, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками.	Упражнения на координацию и усиления кровотока выполнять в среднем темпе с увеличением амплитуды.
	Стретчинг — упражнения на гибкость (Stretching)	Изолированные движения для мышц бедра и голени	Растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы	Выполнять в медленном и среднем темпе в положении стоя, с опорой руками о бедра, без использования махов и пружинящих движений
	АЭРОБНАЯ ЧАСТЬ (Aerobics) Продолжительность от 40 до 50 минут	Аэробная разминка (10-15 мин)	Базовые элементы и усложнения движений, варианты ходьбы с движениями руками	Разучивание танцевальных соединений в среднем темпе на месте и с передвижениями в разных направлениях

Основная часть		Аэробный пик (рекомендуется не менее 30-35 минут)	Танцевальные комбинации аэробных шагов и их вариантов, бег, прыжки в сочетании с движениями руками	Выполнение сочетаний — «блоков» упражнений на месте и с перемещениями в разных направлениях, увеличение нагрузки за счет координационной сложности, амплитуды и интенсивности движений.
		Первая аэробная «заминка»	Базовые движения, варианты ходьбы с уменьшающейся амплитудой движений руками Амплитудные движения руками, сгибания и разгибания туловища с опорой руками о бедра	Уменьшение амплитуды перемещений, темпа движений. Движения выполняются в стойке ноги врозь, выпаде и полуприседе, сочетаются с дыханием, темп движений замедляется.
	УПРАЖНЕНИЯ НА ПОЛУ Кондиционная гимнастика (10-20 минут)	Упражнения для мышц туловища	В положениях лежа упражнения на силу и силовую выносливость мышц брюшного пресса и спины.	Выполнять от 1 до 3 серий по 10-16 повторений движений. Методы выполнения упражнений и длительность пауз между сериями зависят от уровня подготовленности занимающихся.
		Упражнения	В положениях	Можно

		для мышц бедра	лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра	использовать упражнения с утяжелителями, амортизаторами, на тренажерах.
		Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Варианты сгибания и разгибания рук в разных исходных положениях	
Заключительная часть	«ВТОРАЯ ЗАМИНКА» «остывание» Снижение нагрузки (Cool down) (5-10 минут)	«Глубокий стретч» Упражнения на гибкость, «общая заминка»	Растягивание мышц передней, задней и внутренней поверхностей бедра, голени, мышц груди, рук и плечевого пояса.	В разных исходных положениях, медленно, с фиксацией поз и последующим расслаблением.

Приложение 10
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Теоретическое занятие

Закаливание организма. Гигиена кожи, одежды, обуви.

Цели:

1. Образовательная:

- а) Раскрыть сущность и роль закаливания организма, его формы, условия и физиологические механизмы.
- б) Изучить гигиенические требования к коже, одежде, обуви.

2. Развивающая:

- а) Показать связь с процессами, происходящими во всем организме;
- б) Рассмотреть болезни кожи: грибковые, паразитарные.

3. Воспитательная:

- а) Влияние закаливания на здоровье человека, соблюдение гигиенических требований к коже, одежде, обуви.

Методы: рассказ, беседа, сообщения учащихся, защита проектных работ, анкетирование, тестирование.

Оборудование: тесты, вопросы блиц-анкеты, модель поезда, фонограмма “Звуки леса”, названия станций – “Зона отдыха”, “Кожная”, “Клуб закаливания”, “Гигиеническая”, “Мойдодыр”, “Неболейка”, “Вредные привычки”, плакаты “Кожа – зеркало души”, “Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья” и т.д.

Ход занятия.

I. Организационный момент.

II. Актуализация знаний – тестирование.

- 1) Назвать слои кожи.
- 2) Какая самая важная функция кожи?
- 3) Назвать производные кожи.
- 4) В каком слое кожи находятся сальные и потовые железы?

III. Изучение нового материала.

Сегодня мы отправимся с вами в путешествие на поезде “Здоровье”. Следующая станция называется “Зона отдыха” (фонограмма – “Звуки леса”).

Релаксация:

Сели прямо, руки опустили вдоль тела, закрыли глаза и расслабились. Представьте себе, что мы находимся сейчас в лесу, на лесной поляне. Нас ласкают теплые лучи солнца, нежно обдувает свежий ветерок. Мы чувствуем приятный аромат цветов. Трепетно шелестят листья, звонко щебечут птички. Слышно

журчание ручейка. Нам хорошо, нам очень хорошо! Мы слушаем, чувствуем и наслаждаемся!

Открыли глаза. Я желаю, чтобы приятные чувства, которые возникли у вас, сохранялись в течение всего дня.

Станция, на которой мы находимся сейчас, называется **“Кожная”**.

Знаете ли Вы, что...

1. Масса кожи составляет приблизительно 15% массы среднего человека 12 лет.
2. На каждые 6,45 кв. см. кожи приходится в среднем:
 - 94 сальные железы;
 - 65 волосяных мешочков;
 - 650 потовых желез.
3. Если кожу взрослого человека среднего роста разложить на земле, она займет приблизительно 10 кв. м.
4. Кожа имеет большой диапазон цветов, благодаря разному содержанию в ней меланина, однако функции ее остаются неизменными независимо от цвета.
5. Не имеют волос покровы губы, ладони, пятки. Наш поезд отправляется на станцию **“Клуб закаливания”**.

В разные времена существовали различные **оздоровительные системы, школы:**

1. Состязания юношей первобытных племен.
2. Афинская воспитательная система.
3. Спартанская система воспитания **“Суровость или жестокость”**.
4. Китайская гимнастика **“Цигун – метод уничтожения болезней и удлинения жизни”**.
5. Йога-путь совершенствования.
6. Рыцарские турниры Средневековья.
7. Олимпийские игры современности.

Вопрос: Кто такой Порфирий Иванов? Что вы знаете о его последователях?

Заслушивается **сообщение** о Порфирии Иванове.

Вопрос: Кто такие моржи? Можно ли без подготовки купаться зимой в проруби
Проведем **блиц – опрос**.

1. Как часто в этом году у вас была простуда:

- 0) ни разу;
- 1) от 1 до 4 раз;
- 2) более 4 раз.

2. Есть ли у вас хронические заболевания органов дыхания?

- 0) нет;
- 1) 1 заболевание;
- 2) комплекс заболеваний.

3) Бывают ли у вас дни общего недомогания (вялость, упадок сил, сонливость, слабые головные боли)?

Подведем итоги **блиц-опроса**.

- 0 – 1 балл** – здоровье в порядке;
2 – 4 балла – вы в группе риска;
5 – 6 баллов – ваш организм ослаблен.

Чтобы человек не простужался, ему необходима тренировка к холодным воздействиям. Наше тело – общежитие для микробов. Защитные силы организма сдерживают размножение и “подрывную деятельность”. Но при неблагоприятных условиях защитные силы ослабевают и человек заболевает.

Подводя итоги опроса, мы увидели, что среди вас есть, имеющие ослабленное здоровье и подверженные простудам и болезням.

Вопрос: Как помочь себе?

Ответ один – закаливание.

Вопрос: Что такое закаливание?

Вопрос: Назовите способы закаливания.

Способы закаливания:

1. Умывание холодной водой лица.
2. Умывание холодной водой до пояса.
3. Обливание холодной водой всего тела.
4. Холодные ванны для ног.
5. Контрастный душ.
6. Купание в водоеме.
7. Обтирание снегом до пояса.
8. Обтирание водой до пояса.

Но, начиная закаливаться, нужно помнить, что...

1. Сначала нужно избавиться от “микробного гнезда” в организме, в виде больных зубов, воспаленных миндалин и т. д.
2. Закаливание должно быть постепенным.
3. Закаливаться нужно систематически, не пропуская ни одного дня.
4. Нужно учитывать индивидуальные особенности организма.
5. Нужно использовать любую возможность для закаливания и иметь хороший эмоциональный настрой.

Вопрос: Назовите средства закаливания.

Заслушаем сообщения учащихся:

- а) Закаливание водой.
- б) Закаливание воздухом.
- в) Закаливание солнцем.

А теперь выполним тестовое задание.

Выбрать правильный ответ:

1. Вы решили закалывать свой организм. С чего вы начнете?

- а) Посоветуетесь с врачом, родителями;
- б) Начнете обливание холодной водой всего тела;
- в) Будете купаться в реке, пока не замерзнете.

2. В какое время года лучше начинать закаливание?

- а) зимой;
- б) летом;
- в) в любое время года.

3. Расставьте последовательность закаливания в виде ряда цифр:

- 1 – умывание холодной водой лица
- 2 – купание в водоеме
- 3 – растирание холодной водой до пояса
- 4 – контрастный душ
- 5 – обливание тела водой

(Ответ- 1,3,4,5,2.)

Итоги тестов (взаимопроверка).

Правила закаливания:

1. Закаливающие процедуры проводятся с учетом состояния здоровья, индивидуальных особенностей и развития школьника, условий учебы и внеурочной деятельности.
 2. Систематичность использования закаливающих процедур.
 3. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия.
 4. Последовательность в проведении закаливающих процедур.
- Все знать невозможно, но некоторые сведения об уходе за кожей знать необходимо всем.

Кожа – зеркало здоровья!!!

А теперь мы отправляемся на следующую станцию “Гигиеническую”.

Сообщения учащихся:

1. Гигиена кожи.
2. Гигиена волос.
3. Гигиена ног.
4. Гигиена обуви.
5. Гигиена одежды.

Выступления учащихся по проектной работе “Профессия-косметолог”.

Следующая станция “ Мойдодыр”.

- Ягоды этого растения отбеливают кожу лица, делая ее упругой. (**земляника**).
- Настоем из листьев этого растения моют голову (**чистотел**)
- Отвар этого растения придает волосам золотистый оттенок, а кожа становится нежной, бархатистой (**цветы ромашки**).

Поезд дальше следует на станцию “Неболейка”.

- Признаки какой болезни: покраснение, зуд рук, желание постоянно чесаться (**чесотка**).
- Как избежать солнечного удара? (**головной убор, тень**).
- Как избежать заболевания педикулезом? (**мыть голову, не пользоваться чужой расческой, чужой постелью**).

Поезд следует на станцию “Вредные привычки”.

- Подружка просит вас дать ей расческу.

Ваши действия:

- а) предложите расческу;
- б) дадите, но после использования помоеете;
- в) вежливо откажете.

- Почему нельзя меняться одеждой, обувью?

(Можно заразиться вшами, инфекционными и грибковыми заболеваниями).

Наш поезд возвращается **на станцию “Кожная”**.

Задание: Я излагаю факты, мнения об уходе за кожей. Определите, что **“правда”**, а что **“ложь”**:

1. Наше настроение не влияет на состояние кожи и волос (**ложь** – стресс – нарушение обмена веществ)
2. Общение с животными не влияет на состояние кожи человека (**ложь** – грибковые болезни, лишай)
3. Стал ходить в бассейн для закаливания, а ногти стали ломкими, с белым налетом (**правда** – ходить босиком – грибковые заболевания).
4. Наркотические вещества делают кожу румяной и здоровой (**ложь** – резкое покраснение сморщивание, человек резко худеет).
5. Употребление поливитаминов зимой улучшает состояние кожи (**правда**)
6. Летом нужно ходить в синтетической одежде, это красиво и не жарко (**ложь** – не пропускает воздух, тело потеет – тепловой удар).
7. У многих портится кожа при цветении тополя, лебеды (**правда** – аллергия – сыпь, покраснение слизистой оболочки).

Мы с вами очень интересно провели время, многое узнали. Вы растете, изменяетесь, поэтому для вас нужны всегда гигиенические правила и процедуры, а выбор средств для ухода за кожей, лекарств для лечения кожных болезней вам подскажут косметологи и дерматологи, журналы **“Здоровье”**, **“Лиза”**

Теоретическое занятие

Здоровый образ жизни и его составляющие. Рациональное питание.

Цель: Ознакомить учащихся с основными составляющими ЗОЖ и дать понятие рационального питания.

Задачи:

1. Развитие сознательного отношения к своему здоровью – как норме поведения.
2. Правила здорового питания.
3. Формирование правильного отношения к ЗОЖ и к своему здоровью.

Оборудование, наглядность:

- компьютер, проектор;
- диск “Ваш Репетитор. ОБЖ” (TeachPro);
- карточки с тестами, лозунги.

Оформление доски.

Прикреплены лозунги соответствующие новой теме:

- “Жизнь можно по - разному прожить”,
- “Человек имеет право на здоровье”,
- “Человек - кузнец своего здоровья”,
- “Чистота – залог здоровья”,
- “Здоровье в порядке, спасибо зарядке”.

Сегодня мы познакомимся с основными составляющими ЗОЖ и подробно остановимся на правильном питании. В конце занятия каждый сможет определить: правильно – ли он питается.

1. Что же такое ЗОЖ и каковы его составляющие? (Слово учащимся, они высказывают свое мнение)

ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья. Индивидуальное здоровье на 50 % зависит от образа жизни.

2. Основные составляющие ЗОЖ (работа с компьютером, запись в тетрадь, обращение к лозунгам на доске):

- Умеренное и сбалансированное питание.
- Режим дня.
- Двигательная активность.
- Закаливание.
- Личная гигиена.
- Грамотное экологическое поведение.
- Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.

- Сексуальное воспитание.
- Отказ от вредных привычек.
- Безопасное поведение в социуме, предупреждение травматизма и отравлений.

3. Человек имеет право на здоровье. Право тесно связано с его ответственностью. Во многих странах ответственность за свое здоровье поощряется государством (доплаты, премии, дополнительные отпуска тем кто не болеет, не курит, занимается спортом и т. п.).

Сознательное и ответственное отношение к своему здоровью должно стать нормой жизни и поведения каждого из нас.

4. Важная составляющая ЗОЖ – питание.

Питание, которое обеспечивает полноценное развитие, называется *рациональным*. (от латинского – расчет, мера, разумный, обоснованный). Известный русский писатель Л. Писарев подметил: “Измени пищу человека, и человек мало – помалу изменится”. Здоровье человека во многом определяется количеством и качеством пищи, режимом питания. Здоровое питание – важнейшее условие долголетия. Самый главный источник болезней – неправильное питание. Больным людям рекомендован определенный режим питания – “стол”.

Наука о питании уходит в глубину веков. Важные положения о рациональном питании можно встретить в трудах Гиппократ, Галена, Авиценны и др. ученых.

5. В последние годы интерес к питанию возрос, вот неполный перечень болезней, связанных с неправильным питанием (на экране):

- Ишемическая болезнь сердца.
- Острый инфаркт.
- Гипертоническая болезнь.
- Сахарный диабет.
- Желчнокаменная болезнь.
- Аллергия.
- Болезнь суставов....

Болезнь – лишь способ, с помощью которого природа показывает человеку, что он переполнен токсинами. Обычно люди не задумываются над подбором пищи, руководствуются единственным требованием – повкуснее. А всегда ли полезно, то что повкуснее?

6. Культура питания включает в себя не только отношение к пище, но и её состав.

Ещё в 1897 году русский академик И. Павлов установил, что на разную пищу образуется желудочный сок разного состава, разной переваривающей силой, и если этим пренебрегать, интоксикация организма. В результате возникают заболевания ЖКТ, которые сопровождаются сердечными, психическими, нервными заболеваниями. Русский ученый И. Мечников не напрасно говорил своим ученикам: “Смерть всегда гнездится в кишечнике”. И чтобы избежать этого попробуем установить правила здорового питания:

Первое правило: белки, жиры и углеводы употреблять в разное время (таблица на экране)

Рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 -20% из белков, на 20 -30% из жиров, на 50- 55%из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орех.



Второе правило (как нужно есть и когда) (выведено на экран):

Пища плохо усваивается (нельзя принимать):

1. Когда нет чувства голода.
2. При сильной усталости.
3. При болезни.
4. При отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
5. Перед началом тяжёлой физической работой.
6. При перегреве и сильном ознобе.
7. Когда торопитесь.
8. Перед тем как сесть за руль.

В Англии водителям предписывается 15 минутный перерыв после обеда.

Третье правило. Нельзя ни какую пищу запивать. Есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. Следуя этому правилу, вы избавите себя от гастрита.

Культура питания – это и оптимальное количество пищи, а не только поведение за столом. Главное правило – это соотношение количества и калорийности энергетическим затратам и физиологическим потребностям вашего организма. В школе на уроках вы работаете умственно, вы тратите много энергии и её нужно восполнять для работы головного мозга, для роста мышц. Поэтому взрослые озабочены питанием учащихся в школе, вам предлагается организованное питание, но статистика удручающая, большинство учащихся не получают горячее питание в школе. Поднимите руки, кто из вас питается в школе?

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирные молочные продукты, рыбу, постное мясо.

7. Основные принципы рационального питания:

- Умеренность.
- Сбалансированность.
- Четырёхразовый приём пищи.
- Разнообразие.
- Биологическая полноценность.

Мы познакомились с важной составляющей ЗОЖ – рациональным питанием. Многие факторы подтверждают, что большинство серьёзных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистые начинаются с детства, поэтому требования рационального питания относятся и к школьникам.

8. Интересно узнать “Правильно ли ты питаешься?” - тест на экране:

Необходимо выбрать один вариант ответа

1. Как часто в течение дня вы питаетесь?

А) 3 раза и более; Б) 2 раза; В) 1 раз.

2. Всегда ли вы завтракаете?

А) всегда; Б) не всегда; В) никогда.

3. Из чего состоит ваш завтрак?

А) каша, чай; Б) мясное блюдо и чай; В) чай.

4. Часто ли вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином?

А) никогда; Б) 2 раза в день; В) 3 раза.

5. Как часто вы едите овощи, фрукты, салаты?

А) 3 раза в день; Б) 1 – 2 раза в день; В) 2 – 3 раза в неделю;

6. Как часто вы едите жареную пищу?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

7. Как часто вы едите выпечку?

А) 1 раз в неделю; Б) 3 – 4 раза в неделю; В) каждый день.

8. Что вы намазываете на хлеб?

А) только масло; Б) масло с маргарином; В) маргарин.

9. Сколько раз в неделю вы едите рыбу?

А) 3 – 4 раза; Б) 1 – 2 раза; В) 1 раз.

10. Как часто вы едите хлеб?

А) меньше 3 дней в неделю; Б) от 3 до 6 дней в неделю; В) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая и кофе выпиваете за день?

А) 1 – 2 ; Б) от 3 до 5; В) 6 и более.

12. Прежде чем есть первое блюдо с мясом, вы:

А) убираете из тарелки весь жир; Б) уберёте часть жира; В) оставите весь жир.

Подсчёт баллов: “А” – 2 балла, “Б” – 1 балл, “В” – 0 баллов.

Ключ к тесту:

0 – 13 баллов – есть опасность;

14 – 18 баллов – следует улучшить питание;

19 – 24 хороший режим и качество питания.

Ещё раз проанализируйте ваше питание.

Вывод: каждый для себя должен сделать вывод, правильно вы питаетесь и что нужно изменить, ведь у вас вся жизнь впереди. **Заботиться о своём здоровье нужно уже сейчас.**

Приложение 12
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

АНКЕТА № 1.

1. Представь, что ты приехал в летний лагерь. Твой лучший друг, который приехал вместе с тобой, забыл дома сумку с вещами и просит тебя помочь. Отметь, какими из перечисленных предметов не стоит делиться даже с лучшим другом?

Мыло (0) Зубная щётка (2) Полотенце для рук (0) Тапочки (2)
Мочалка (2) Зубная паста (0) Полотенце для тела (2) Шампунь (0)

Показатель: Знание правил пользования средствами личной гигиены.

2. На дверях столовой вывесили 2 расписания приёма пищи – одно из них правильное, а другое содержит ошибки. Отметь правильное расписание.

1 расписание (4) 2 расписание (0)

Завтрак 8.00 9.00

Обед 13.00 15.00

Полдник 16.00 18.00

Ужин 19.00 21.00

Показатель: Осведомлённость о правилах организации режима питания.

3. Оля, Вера и Таня не могут решить – сколько раз в день нужно чистить зубы. Как ты думаешь, кто из девочек прав. Отметь правильный ответ:

- Зубы нужно чистить по вечерам, чтобы удалить изо рта все скопившиеся за день остатки пищи (0)

- Зубы надо чистить по утрам, чтобы дыхание было свежим весь день (0)

- Зубы надо чистить утром и вечером (4)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

4. Отметь, в каких случаях надо обязательно мыть руки:

После прогулки (2) Перед посещением туалета (0)

После посещения туалета (2) Перед едой (2)

После того, как заправил постель (0) Перед тем, как идёшь гулять (0)

После игры в баскетбол (2) После игры с кошкой или собакой (2)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

5. Как часто ты принимаешь душ?

Каждый день (4) 2-3 раза в неделю (2) 1 раз в неделю (0)

Показатель: Осведомлённость о правилах личной гигиены.

6. Твой товарищ поранил палец. Что ты ему посоветуешь?

- Положить палец в рот (0)

- Подставить палец под кран с холодной водой (0)

- Намазать рану йодом и накрыть чистой салфеткой (4)

- Намазать кожу вокруг ранки йодом и накрыть чистой салфеткой (6)

Показатель: Осведомлённость о правилах оказания первой помощи.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Подсчитывается общее количество баллов, набранных учащимся:

30-36 – высокий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

24-29 – достаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

18-23 – недостаточная осведомлённость о требованиях ЗОЖ

Меньше 18 – низкий уровень осведомлённости о требованиях ЗОЖ

Приложение 13
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

АНКЕТА №2

1. Как расшифровывается аббревиатура «ЗОЖ»?

- А) Затрудняюсь ответить, но что-то связанное со здоровьем человека.
- Б) Здоровый образ жизни?
- В) Название какой-то болезни.

2. Какие вредные привычки, на ваш взгляд, не сочетаются со здоровым образом жизни?

- А) Курение и алкоголь.
- Б) Алкоголь, курение, наркотики, переедание.
- В) Наркотики.

3. С какого возраста важно соблюдать личную гигиену?

- А) Со школьного возраста.
- Б) Это надо прививать еще маленьким детям.
- В) Пожилым людям это особенно необходимо.

4. Что включает в себя понятие «здоровое питание»?

- А) Без чипсов и визитов в «Макдональдс».
- Б) Сбалансированное, из натуральных продуктов, с учетом индивидуальности организма.
- В) Любая еда, съеденная с удовольствием, идет на пользу здоровью.

5. Влияет ли неблагоприятная внешняя среда на здоровый образ жизни?

- А) Частично влияет, например, выхлопные газы от машин.
- Б) Конечно, ведь все взаимосвязано: воздух, которым дышим, воду, которую пьем и т.д.
- В) При современном уровне развития защитных средств – не влияет.

6. Какое значение для здорового образа жизни играет физическая активность?

- А) Как минимум, зарядка по утрам для этого нужна.
- Б) Это одна из его составляющих, ведь движение – это жизнь.
- В) Никакого. Гораздо важнее до старости сохранять умственную активность.

7. Необходимо ли для здорового образа жизни соблюдение режима труда и отдыха?

- А) В зависимости от того, кто вы по профессии.
- Б) Безусловно, нельзя допускать хронического переутомления.
- В) Необязательно, если уметь отдыхать «на полную катушку».

8. Совместимо ли вегетарианство (или сыроедение) с понятием «здоровый образ жизни»?

- А) Разве что иногда, в качестве «разгрузочных дней».

Б) А разве их не считают отклонением от нормы?..

В) Вполне совместимо, но я не пробовала.

9. Из каких источников вы предпочитаете черпать информацию о сути здорового образа жизни?

А) Из СМИ.

Б) Из научных работ в этой области.

В) От «продвинутых» знакомых.

10. Является ли здоровый образ жизни залогом долголетия и сохранения молодости?

А) Отчасти, да.

Б) Нет, это только один из способствующих факторов, но все индивидуально.

В) Скорее, наоборот: насилие над организмом может укоротить жизнь.

Подводим итоги:

Если больше ответов «А». У вас довольно противоречивые знания по данному вопросу. Как говорится, «слышал звон, да не знаю, где он». В чем-то вы сторонник здорового образа жизни, а в чем-то – воинствующий противник. Утешением вам может служить только тот факт, что официального определения термина ЗОЖ пока не существует. Поэтому почаще заходите на сайт «МЕД-Инфо» и повышайте свое образование. Ведь, если верить А. Шопенгауэру, «Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья».

Если больше ответов «Б». Вы очень эрудированны в данном вопросе. Стараетесь следовать основным принципам ЗОЖ и следите за новыми научными открытиями в этой области. Можете записать в свой «актив» и утверждение Г.Мора: «Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них».

Если больше ответов «В». Вы – большой скептик, не верящий в здоровый образ жизни и не желающий знать о нем больше. Вам кажется, что лекарства, новейшие медицинские технологии и диеты могут помочь в любых ситуациях. К сожалению, это не всегда так. Постарайтесь отнестись к ЗОЖ, как к профилактике заболеваний, и результат не заставит себя ждать. Ведь еще древний мудрец Гораций говорил: «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь».

Тест
Правильно ли вы питаетесь?

1. Как часто в течение дня Вы питаетесь:

- а) три раза в день;
- б) два раза;
- в) один раз.

2. Всегда ли Вы завтракаете:

- а) всегда;
- б) не всегда;
- в) никогда.

3. Из чего состоит Ваш завтрак:

- а) каша и чай;
- б) мясное блюдо и чай;
- в) чай.

4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом и ужином:

- а) никогда;
- б) один-два раза в день;
- в) три раза и более.

5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты:

- а) три раза в день;
- б) один-два раза в день;
- в) два-три раза в неделю.

6. Как часто Вы едите жареную пищу:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

7. Как часто Вы едите выпечку:

- а) один раз в неделю;
- б) три-четыре раза в неделю;
- в) каждый день.

8. Что Вы намазываете на хлеб:

- а) маргарин;
- б) масло с маргарином;
- в) только масло.

9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу:

- а) три-четыре раза;
- б) один-два раза;
- в) один раз и реже.

10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия:

- а) менее трех раз в неделю;
- б) от 3 до 6 раз в неделю;
- в) за каждой едой.

11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день:

- а) одну-две;
- б) от трех до пяти;
- в) шесть и более.

12. Прежде чем приступить к приготовлению мясного блюда, нужно:

- а) убирать весь жир;
- б) убирать часть жира;
- в) оставлять весь жир.

Подсчет баллов:

«а» - 2 балла, «б» - 1 балл, «в» - 0 баллов.

Если Вы набрали:

0-13 баллов: будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14-17 баллов: надо улучшить питание;

18-24 балла: отличный режим и качество питания.

Приложение 15
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Музыкальные игры

Задачи:

- *Обучающие* – обучить танцевальным играм детей младшего (среднего) возраста.
- *Развивающие* – развивать умение импровизировать, показывая во время танцевальной игры произвольные танцевальные движения.
- *Воспитательные* – воспитывать чувство солидарности и взаимопонимания друг к другу через процесс участия в танцевальных играх.

«Для самых маленьких»

Количество игроков: любое.

Дети повторяют за учителем слова и действия в медленном, среднем, а потом в быстром темпе; начиная говорить шёпотом, потом вполголоса и очень громко. Больше трёх раз повторять не рекомендуется.

Вперёд четыре шага,
Назад четыре шага,
Ножками потопаем,
Ручками похлопаем.
Глазками мигаем,
А потом попрыгаем.

«Повтори за мной» или «Делай как я»

Количество игроков: любое.

Все становятся в круг, ведущий в центре под музыку показывает движения, а игроки за ним повторяют. Музыка меняется, ведущий тоже. Выбирать ведущего может как учитель, так и сами дети.

Игра «Ручеёк»

Количество игроков: не меньше 9 человек.

Игроки становятся парами одна позади другой, изображая высокие ворота. Водящий под музыку проходит под воротами, выбирая себе пару, затем становится впереди всех пар. Вновь оставшийся без пары становится водящим. Водящих может быть несколько.

«Игровой модный рок»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами в кругу лицом друг к другу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: приставные шаги вправо-влево на четыре счёта (с ударом на «4»), затем 4 шага назад (с ударом на «4» и хлопком в ладоши), потом 4 шага вперёд, но возвращаясь не в свою пару, а смещаясь влево – к новому партнёру (партнёрше). Затем движения выполняются в музыку.

Игра «Встаньте в круг по ...»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Звучит музыка, дети танцуют произвольно, стоя в общем кругу. По хлопку водящего или остановке музыки игроки должны перестроиться в круг из того количества участников, которое назовёт водящий, и снова танцевать, но уже в новом составе.

Игра «Запрещённое движение»

Количество игроков: любое.

Дети встают в круг танцевать. Учитель сообщает, что будет показывать произвольно под музыку движения, которые ребята должны будут повторять, но одно из них – запрещённое, и его повторять не нужно. Выйдет из круга тот, кто повторит запрещённое движение. Затем водить уже может кто-нибудь из детей, придумывая самостоятельно запрещённое движение.

Игра «Большая прогулка»

Количество игроков: не меньше 8 человек.

Игроки становятся парами по кругу. Ведущий заранее показывает движения, которые надо будет выполнять под музыку: дети, держа друг друга за руки, идут по кругу 6 шагов, на «7-8» поворачиваются друг к другу, затем на 4 счёта расходятся, хлопают 3 раза, топают 3 раза и сходятся, смещаясь влево – к партнёру - соседу. Затем движения выполняются в музыку.

Игра «Заглядывание»

Количество игроков: любое.

Все стоят в кругу, под музыку танцуют. А двое сидят на стульях в центре спиной к спине, изображая танец на стуле. Музыка останавливается, танцоры должны повернуть голову влево или вправо. Если они повернутся в одну сторону, то уйдут танцевать в круг, а на их место придёт новая пара по выбору учителя. Если те, что на стульях, повернутся в разные стороны, то будут находиться там до тех пор, пока их поворот головой не совпадёт. Если и после третьего раза танцоры на стульях не посмотрят в одну сторону, то, по просьбе учителя, они должны будут освободить стулья для другой пары.

«Танец на стуле»

Количество игроков: любое.

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Учитель тоже сидит на стуле напротив ребят и под музыку показывает произвольные движения. Дети стараются успеть повторить за учителем. Музыка останавливается, учитель приглашает на своё место кого-нибудь из желающих. Новый водящий показывает свои движения, и все за ним повторяют, затем своё место освобождает другому водящему. Музыка может быть разной.

«Кто первый?» (со скакалкой)

Количество игроков: любое.

Дети сидят на стульях, которые стоят в ряд. Двое водящих сидят на стульях перед ними спинами друг к другу на расстоянии и под музыку танцуют. А на полу под их стульями лежит скакалка так, чтоб, нагнувшись вниз, водящий смог дотянуться рукой и во время остановки музыки вытянуть скакалку в свою сторону. Музыка останавливается и, тот, кто первый вытягивает скакалку в свою сторону, остаётся на месте, выбрав себе нового соперника. Музыка может быть разной и звучать не долго.

«Если весело живётся, делай так»

Количество игроков: любое.

Ведущий поёт и показывает, что нужно делать, а игроки повторяют. Движения могут быть любые.

Если весело живётся, делай так (*показывает первое движение*).

Если весело живётся, делай так (*показывает второе движение*).

Если весело живётся, пусть нам солнце улыбнётся.

Если весело живётся, делай так (*показывает третье движение*).

Затем водящий меняется. Водящим может быть кто-нибудь из детей.

Танцевальная игра «Водим хороводы»

Количество игроков: от 6 человек.

Участники встают в круг, а ведущий задает им вопрос: «Наши уши хороши?». Ответ: «Хороши». Вопрос: «А у соседа?». Ответ: «Лучше!». Каждый участник берет за уши соседей справа- слева, и все танцуют по кругу, приговаривая: «Мы танцуем от души- от души! Наши уши хороши-хороши!» (2 раза). И далее ведущий называет другую часть тела, например: локотки, руки, ноги, колени, лопатки. Ведущим может быть любой, но после того, как все участники запомнят правила игры.

Второй вариант «Лавата»

Количество игроков: любое.

Ведущий: Давайте разучим слова нашей песни:

Дружно мы танцуем тра-та-та
Танец наш веселый Лавата (2 раза повторить).

Ведущий: «Наши руки хороши! А у соседа лучше!». (Все берутся за руки и поют.)

И т. д., каждый раз меняя положение рук. («Голова хороша, уши хороши, колени хороши» и т. д.)

Танцевальная игра «Как мы умеем танцевать»

Количество игроков: от 5 человек (с верёвкой или скакалкой).

Участники игры выстраиваются в ряд. Включается музыка, желательна веселая. Участники начинают танцевать. В это время любые двое натягивают веревку и идут в сторону танцующих. Задача игроков — перешагивать каждый раз, не задевая веревки, которую с каждым разом поднимают всё выше и выше. Тот участник, который продержался дольше всех, является победителем.

Танцевальная игра «Танец встреч и расставаний»

Количество игроков: любое.

Во время очередного динамичного танца, который дети, как правило, исполняют в общем кругу, ведущий предлагает выбрать солиста и солистку. Как только таковые окажутся в центре всеобщего внимания, ведущий пояснит, что эта пара будет танцевать в центре круга недолго. Как только музыка прервётся (а она обязательно прервётся секунд через 20–30, об этом позаботится диджей), партнёр, под бурные аплодисменты танцующих, попрощается с партнёршей и пригласит в круг вместо себя другого солиста. Музыка снова зазвучит, и все зааплодируют главной паре в обновленном составе. Но — снова пауза, и на этот раз партнёрша под аплодисменты собравшихся поблагодарит за танец партнёра, а вместо себя пригласит другую солистку. Так в солирующей паре меняются по очереди партнёр и партнёрша, и сохраняется интрига: кто же будет следующим?

Танцевальная игра «Партнёры и партнёрши»

Количество игроков: 6 девочек и 5 мальчиков.

Мальчики становятся в круг, можно, чтобы не подглядывали, спинами друг к другу. Включается музыка, и девочки начинают танцевать (бегать) по кругу вокруг партнёров или от партнёра к партнёру. Как только музыка заканчивается, каждая девочка должна встать перед партнёром. Та, кому партнёра не хватило, выбывает и забирает с собой одного из партнёров.

Второй вариант: партнёрши стоят, а партнёры вокруг них танцуют.

Третий вариант: «Музыкальные стулья». Стульев должно быть на один меньше, чем участников. Правила игры те же.

«Музыкальные предметы» (шляпы, шары, подарки, игрушки)

Количество игроков: любое.

Количество предметов должно быть на один меньше, чем игроков. Вариант игры: передают под музыку шарики, а их на один меньше, чем участников. Музыка останавливается, и выходит тот, у кого нет шарика. Если шарик лопнул, то игрок тоже выходит из игры. Или вместо шаров игроки передают и надевают на себя шляпы. Причем можно самому снимать с другого игрока шляпу, а не ждать, пока ее передадут. Во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого не будет в руках предмета.

Второй вариант: передавать один предмет. И во время остановки музыки выходит тот игрок, у которого в руках будет оставаться предмет. Кто последним останется без предмета, тот и станет победителем.

Третий вариант: если играть с подарком, то его заберет тот, у кого этот подарок останется по окончании музыкального отрывка. Так можно интересно раздать подарки.

Танцевальная игра «Арам-зам-зам»

Количество игроков: любое.

Игроки становятся в круг и под руководством учителя разучивают движения: на фразу «арам-зам-зам, арам-зам-зам» делаем 3 хлопка по коленкам с повтором; на фразу «гули-гули-гули-гули-гули» делаем «ролли-полли» – вращение согнутыми перед собой руками по кругу от себя (пальцы собраны в кулачки); на фразу «рам-зам-зам» – повторяем первое движение; первое и второе действия ещё раз со словами повторить; затем на фразу «арафик- арафик» делаем наклон корпуса вперёд со скрещенными на груди руками (два раза); потом повторяем действия на фразу «гули-гули-гули-гули-гули-рам-зам-зам». Выучив слова и движения, танцуем под музыку: на месте, двигаясь по кругу, в паре напротив друг друга.

Танцевальная игра «Праздничный поезд»

Количество игроков: любое.

Дети становятся друг за другом, держась за руки (за бёдра соседа). Учитель впереди всех – водящий. Звучит музыка, все начинают двигаться за водящим, повторяя за ним движения, которые он делает произвольно, добавляя фразы: «Лево руля! (повернуть налево.) Право руля! (повернуть направо) Горы! (подняться на носочки.) Тоннель! (присесть или наклониться.) Передний ход! (Двигаться вперёд.) Задний ход! (двигаться назад.) Остановка!» (меняется водящий.)

Второй вариант «Танцевальная змейка»: водящий на ходу придумывает движения без фраз, а остальные за ним повторяют. Когда музыка прервётся (через 20 сек.), водящий уходит в конец змейки, а новым водящим становится его сосед прежнего.

«Танцевальная фигура замри»

Количество игроков: любое.

Ведущий стоит спиной к игрокам и произносит слова:

Весело хлопаем – раз.

Здорово прыгаем – два.

Кружимся, кружимся – три.

Танцевальная фигура замри.

Игроки в это время хлопают в ладоши, прыгают, кружатся, а затем замирают на месте в танцевальной позе. Ведущий поворачивается и выбирает на своё место того, чья танцевальная фигура ему понравилась.

Второй вариант: вместо слов ведущего звучит музыка – дети танцуют. Музыка прерывается, ведущий выбирает нового ведущего.

Картотека подвижных игр

Подвижные игры малой интенсивности

«Пять шагов»

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д.

«Мяч соседу»

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

«Воротца»

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп» останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово!». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

Запрещённое движение

Цель игры: развивать моторную память.

Игроки строятся в круг, в центре – педагог. Он выполняет различные движения, указав, какое из них – запрещённое. Дети повторяют все движения, кроме

запрещённого. Те, кто повторили запрещённое движение, получают штрафные очки. Отмечаются игроки, которые не получили штрафных очков.

! Запрещённое движение надо менять через 4 – 5 повторений.

«Зеркало»

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

«У кого мяч?»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

Фантазёры

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.). Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

«Повтори наоборот»

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

«Летает – не летает»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

«Эхо»

Цель игры: отдых и расслабление после физической нагрузки.

Игроки принимают и. п. – лёжа на спине, руки за головой. Педагог произносит короткие предложения, а дети отвечают, как эхо протягивая последнее слово. Например, педагог говорит «Кто там?», а дети отвечают «Там».

! В игру можно включить дыхательные упражнения или звуковую гимнастику.

Подвижные игры средней интенсивности

«Приветтики»

Цель игры: развивать танцевальные движения, медленный бег в рассыпную.

Под спокойную музыку дети медленно бегают в рассыпную или выполняют различные танцевальные движения. Музыка обрывается – играющие должны поприветствовать друг друга в парах необычным способом. Например, прижаться щека к щеке, рука к руке и т. д. Снова звучит музыка, дети танцуют, музыка обрывается; каждый ребёнок выбирает себе пару, чтобы поздороваться.

«Сбей грушу»

Цель игры: упражнять в равновесии, бросках мяча, метании.

Игроки делятся на 2 команды. Первая – «груши», дети встают на скамейку, поставленную поперёк зала. Игроки второй команды – «метатели» берут по одному мячу и выстраиваются в шеренгу на расстоянии 5 – 6 м от скамейки. По сигналу «метатели» по очереди бросают мяч, стараясь сбить «грушу». Игра проводится 5 – 6 раз. Выигрывает команда, сбившая больше «груш» (подсчитывается общее количество сбитых «груш»).

! Сбитым считается тот игрок- «груша», в которого попал мяч или он сам прыгнул на пол.

«Озорные гномы»

Цель игры: развивать быстроту реакций.

Дети выстраиваются в 2 шеренги лицом друг к другу на расстоянии 6 – 8 м, в середине зала стоит ведущий – «волшебник». Дети, к которым он находится лицом, не двигаются, другие выполняют разные движения. Ведущий неожиданно

поворачивается лицом то к одной, то к другой шеренге. Игра проводится 2 – 3 мин.

«Слушай – танцуй»

Цель игры: развивать танцевальные движения, быстроту реакций.

Дети двигаются под музыку. Музыка обрывается – играющие должны успеть застыть в позе, на которую пришлась остановка в музыке. Снова звучит музыка. Дети танцуют. Подбирается музыка разная по ритму.

«День и ночь»

Цель игры: обучать детей умению бросать и ловить мяч.

У каждого из детей в руках по мячу. По команде «День!» дети выполняют знакомые движения с мячом (броски вверх, вниз, в стену, в кольцо, набивание мяча на месте, в движении и др.). По команде «Ночь!» - замереть в той позе, в которой застала ночь.

«У ребят порядок строгий»

Цель игры: учить находить своё место в игре, воспитывать самоорганизованность и внимание.

Игроки строятся в 3 – 4 круга в разных частях площадки, берутся за руки. По команде шагают врассыпную по площадке и говорят:

У ребят порядок строгий,

Знают все свои места.

Ну, трубите веселее:

Тра-та-та, тра-та-та!

С последними словами дети строятся в круги. Отмечаются круги, которые быстро и без ошибок построились.

«Горячая картошка»

Цель игры: закреплять передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг, один из игроков держит в руках мяч. Под музыку или звуки бубна дети передают по кругу мяч друг другу. Как только музыка остановилась, игрок, у которого оказался в руках мяч, выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останутся 2 игрока-победителя.

! При передаче мяч не бросать; уронившие мяч выбывают из игры

«Кто внимательный?»

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 удар в бубен – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

«Ручейки и озёра»

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

«Быстро шагай»

Цель игры: улучшать быстроту реакции на сигнал.

Игроки строятся в шеренгу на линии старта на одной стороне площадки, на другой – водящий, стоящий спиной к игрокам на линии финиша. Водящий громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай, стой!» В это время игроки шагают вперёд, а на последнем слове останавливаются. Водящий быстро оглядывается, и тот игрок, который не успел остановиться, делает шаг назад. Затем водящий снова произносит текст, а дети продолжают движение. Игрок, который первым пересечёт линию финиша, становится водящим.

! Нельзя бежать – шагать быстро.

«Переправа на плотках»

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следу

Подвижные игры высокой интенсивности

«Караси и щука»

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Участвуют 2 группы. Одна строится в круг – это «камешки», другая – «караси», которые «плавают» внутри круга. Водящий – «щука» находится в стороне от игроков. По команде «Щука!» водящий быстро вбегает в круг, а караси прячутся за камешки. Не успевших спрятаться, щука пятнает. Пойманные караси временно

выбывают из игры. Игра повторяется с другой щуклой. По окончании игры отмечается лучший водящий.

! Карасям нельзя трогать камешки руками.

«Линеечка»

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очередность в шеренге значения не имеет.

«Охотники и утки»

Цель игры: воспитывать ловкость.

Игроки-«утки» находятся на площадке. 2 водящих – «охотники», стоят на противоположных сторонах площадки лицом друг к другу, у одного из них в руках мяч. Охотники бросают мяч, стараясь попасть им в уток. Утки перебегают с одной стороны площадки на другую, стараясь увернуться от мяча. Игроки, в которых попали мячом, временно выбывают из игры. Игра длится 1, 5-2 мин., затем подсчитываются пойманные утки и выбираются новые водящие.

! Мяч бросать в спину или ноги игрокам.

«Части тела»

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.

«Совушка»

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки (жучки, паучки, мышки, бабочки) находятся на площадке, водящий – «совушка» сидит в гнезде. Со словами «День наступает – всё оживает!» игроки передвигаются по площадке, выполняя имитационные действия. Со словами «Ночь наступает – всё замирает!» дети останавливаются и замирают в неподвижной позе. Совушка выходит на охоту и забирает с собой тех игроков, которые пошевелились.

! Совушке нельзя долго наблюдать за одним и тем же игроком.

«Плетень»

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки двух команд строятся в 2 шеренги на противоположных сторонах площадки и образуют «плетень» (согнув руки скрестно перед грудью, держат за разноимённые руки соседей справа и слева). По сигналу дети отпускают руки и разбегаются в разных направлениях, а по команде «Плетень!» строятся на своих местах, образуя плетень. Отмечается команда, которая быстрее построится.

! Очерёдность игроков в шеренге можно не соблюдать.

Снежная королева

Цель игры: воспитывать быстроту и ловкость.

Игроки находятся на площадке, водящий – «Снежная королева» в стороне от игроков. По команде игроки разбегаются по площадке, а Снежная королева старается их догнать и запятнать. Тот, кого она коснулась, превращается в «льдинку» и остаётся стоять на месте.

Игры народов Севера.

Цель : содействие укреплению здоровья, приобщению детей к культуре народов Севера в процессе активного их участия в народных играх и состязаниях.

Задачи:

- познакомить обучающихся с разнообразием подвижных игр народов Севера;
- содействовать привитию интереса и потребности к повседневным занятиям подвижными играми, физическими упражнениями, спортом, как одному из условий здорового образа жизни;
- обучить правилам поведения в процессе коллективных действий;
- воспитывать чувство коллективизма, целеустремлённости, самостоятельности, ответственности за свои действия;
- развивать двигательную активность в народных играх и состязаниях.
- воспитывать бережное отношение к окружающей среде, к народным традициям.

«Полярная сова и евражки»

Полярная сова находится в углу площадки или комнаты. Остальные играющие – евражки.

Под тихие ритмичные удары небольшого бубна евражки бегают на площадке, на громкий удар бубна евражки становятся столбиком, не шевелятся. Полярная сова облетает евражек и того, кто пошевелится или стоит не столбиком, уводит с

собой. В заключение игры (после трех-четырех повторений) отмечают тех игроков, кто отличился большей выдержкой.

Правила игры. Громкие удары не должны звучать длительное время. Дети должны быстро реагировать на смену ударов.

«Олени упряжки»

Играющие стоят вдоль стены комнаты или вдоль одной из сторон площадки по двое (один изображает запряженного оленя, другой – каюра). По сигналу упряжки бегут друг за другом, преодолевая препятствия: объезжают сугробы, перепрыгивают через бревно, переходят ручей по мостику. Доехав до стойбища (до противоположной стороны комнаты или площадки), каюры отпускают своих оленей погулять. По сигналу «Олени далеко, ловите своих оленей!» каждый игрок-каюр ловит свою пару.

Правила игры. Преодолевая препятствия, каюр не должен терять свою упряжку. Олень считается пойманным, если каюр его осалил.

Вариант. Две-три упряжки оленей стоят вдоль линии. На противоположном конце площадки флажки. По сигналу (хлопок, удар в бубен) упряжки оленей бегут к флажку. Чья упряжка первой добежит до флажка, та и побеждает. Аналогично можно провести игру «Собачьи упряжки». Этот вид характерен для береговых чукчей.

«Сокол и лиса»

Выбираются сокол и лиса. Остальные дети – соколята. Сокол учит своих соколят летать. Он легко бегаёт в разных направлениях и одновременно производит руками разные летательные движения (вверх, в стороны, вперед) и еще придумывает какое-нибудь более сложное движение руками. Стайка соколят бежит за соколом и следит за его движениями. Они должны точно повторять движения сокола. В это время вдруг выскакивает из норы лиса. Соколята быстро приседают на корточки, чтобы лиса их не заметила.

Правила игры. Время появления лисы определяется сигналом ведущего. Лиса ловит только тех, кто не присел.

«Здравствуй, догони!»

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур – это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!»

– и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости.

Правила игры. Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т.д.

«Смелые ребята»

Дети встают в две-три шеренги в зависимости от площади комнаты. Выбирают двух-трех ведущих. Каждый ведущий по очереди спрашивает у детей: например, первый у первой шеренги и т.д. (Дети отвечают.)

- Вы смелые ребята?
- Смелые!
- Я посмотрю, какие вы смелые (лукаво, с юмором). Раз, два, три (пауза). Кто смелый?
- Я! Я!..
- Бегите!

Первая шеренга бежит на противоположную сторону до шнура, а ведущий ловит убегающих. Так повторяется игра и со следующей группой детей.

Правила игры. Бежать следует только после слова «Бегите!», увертываясь от ведущего. Ловить за шнуром нельзя.

Коми народные подвижные игры

«Шыр да пельос» (Мышь и угол)

Из числа игроков выбирают водящего, который становится «кошкой», остальные –

«мышки». Играют в помещении с пустующими углами. Если угла не всем хватает, можно

использовать стул. «Мышки» становятся по углам, а выбранная «кошка» ходит между ними и

приговаривает: Шыро, шыро, вай мен пельос!

«Мышка, мышка, дай мне угол!»

В какой – то момент «мышки» меняются углами, а «кошке» в это время надо успеть

занять освободившийся угол. Кому не достанется угол, становится водящим.

«Цапки»

Сначала выбирали водящего, который

становился среди участников игры и вытягивал руку ладонью вниз. Остальные игроки ставили под ладонь указательные пальцы. Затем водящий со словами:
- На горе стояли зайцы и кричали: «Прячьте пальцы!» - Сжимал ладонь, а игроки быстро выдергивали пальцы. Чей палец был схвачен, то выбывал из игры.

«Гезйон ворсом» (Игра с веревкой)

Игроки встают кругом, обеими руками держатся за веревку, которая образует круг.

Выбирают одного участника, который входит в круг. Ему надо найти удобный момент и резким движением прикоснуться до чьей – нибудь руки. Игрок, чтобы не попасться, убирает одну руку с веревки. Тогда водящему нельзя трогать другую руку. Кого осалят, тот становится водящим.

«Чур, юр!» (Чур, голова!)

Выбирают ловящего и убегающего. Остальные игроки образуют пары: или находятся друг за другом, или один из них встает на корточки, а другой стоит за ним. Между ними один игрок убегает, а другой догоняет. Чтобы избежать «осаливания», убегающий может встать перед парой, и тогда третий, задний, начинает убегать вместо него; или дотронуться до головы сидящего, сказать чур, юр!(«чур, голова») и сесть на его место, а третий стоящий сзади начинает убегать. Если водящий успеет запятнать убегающего раньше этого, тогда сам от него будет убегать.

«Кыка кор» (Два оленя; Горелки)

Игроки встают в колонну друг за другом парами, держась за руки. В нескольких метрах впереди спиной к ним стоит водящий. Последняя (вариант – первая) пара внезапно или по сигналу выбегает, чтобы обежать водящего с обеих сторон ряда и взяться за руки. Водящему надо поймать одного из них. Кто остается без пары (вариант – кого поймают), тот водит. Вновь образованная пара встает впереди (позади) остальных, а последняя (первая) снова бежит.

«Сар» (Игра в царя)

По жребии выбирают царя. Всем играющим царь дает новые имена. Чаще всего это названия зверей и птиц. Очерчивают круг. Царь садится в центре круга, рядом на землю кладет мяч. Остальные становятся по кругу, за линией. Стоят вполоборота, готовые по команде царя броситься врассыпную или схватить мяч. Царь произносит чье – либо имя. Все убегают, а тот, кого назвал царь, хватается за мяч и бросает в бегущих. В кого попадет, тому царь дает какое – то задание: попрыгать на одной ноге до какого – нибудь места, потанцевать, спеть и т.д. Потом выбирают нового царя, и игра продолжается.

«Чери – бери»

На земле чертят круг диаметром 4 м . Игроки делятся поровну: одна команда заходит в круг, другая находится на линии круга. Стоящие за кругом игроки бросают мяч в тех, кто располагается внутри круга. Если промахиваются, вся команда входит в круг, а другие будут

«Мач дзобомысь ворсом» (Игра в прятанье мяча)

Выбранный считалкой игрок входит в круг. В это время остальные незаметно от него отдают мяч одному из игроков и подходят к кругу, держа руки за спиной. Водящий, чтобы в него не попали мячом, старается определить игрока с мячом и отойти от него на безопасное расстояние. Игрок бросает в него мяч. Если промахивается, то сам вместо него входит в круг. Если стоящий в кругу поймает мяч, тогда он бросает его по убегающим игрокам. В кого попадет, тот входит.

Игры на сплочение коллектива.

"Енотовы круги "

Вся группа с завязанными глазами держится за веревочное кольцо. По команде нужно изобразить определенную фигуру – треугольник, квадрат и т.п.

"Выкинуть на пальцах"

Всей группе на "раз-два-три" надо выкинуть на пальцах такие цифры, чтобы их сумма равнялась заданной ведущим. Упражнение повторяется до результата.

Два человека стоят упершись спинами друг в друга. Нужно вместе сесть и вместе встать. То же самое – стоя лицом друг к другу и взявшись за руки и отклонившись назад. Вариант упражнения – группа из нескольких человек, стоящих в кольце.

"Узел"

Каждый из группы держится за веревку. Задача – завязать веревку в узел. Отпускать руки нельзя, можно только перемещать вдоль веревки (если кто-то отпускает руки, упражнение начинается с начала). Вариант – потом развязать завязавшийся узел с теми же правилами. Вариант – развязать узел, завязанный ведущим.

"Муравьиная тропа"

Группа разбивается на две части и встает на длинную доску по обе стороны от середины. Задача – двум подгруппам поменяться местами. Если кто-то наступит на землю или касается земли, упражнение начинается с начала.

"Коврик"

Вся группа стоит на коврике. Нужно перевернуть его на другую сторону. Если кто-то наступил на пол – упражнение начинает

"Синхронно, не синхронно"

Группа по команде поднимает руки, затем без команды должна одновременно опустить их. То же можно делать со стульями: не сговариваясь молча вместе встать, обойти вокруг стула (синхронно) и одновременно сесть. Если движение выполнено не синхронно, то задание выполняется снова.

"Паровозик"

Тройка состоит из машиниста, состава и паровозика. Паровозик стоит первым с закрытыми глазами. Машинист стоит третьим и ведёт поезд. Все держатся за пояс впереди стоящего. Поворот вправо, влево, тормоз делается пожатием рук на поясе. Через какое-то время происходит смена ролей и игра продолжается. Игра проходит в тишине.

В конце проходит обсуждение, кому какая роль больше понравилась (ведущий, ведомый, посредник для передачи информации)

"Встаньте в круг"

Все участники собираются тесной кучкой вокруг ведущего. По его команде закрывают глаза и начинают хаотично двигаться в любую сторону, при этом все

жужжат, как пчёлы собирающие мёд. Через некоторое время ведущий хлопает в ладоши, все мгновенно замолкают и застывают на том месте, где застал сигнал. После этого ведущий хлопает в ладоши два раза. Не открывая глаз и ни к кому не прикасаясь руками, участники пробуют выстроиться в круг. Это происходит в полнейшей тишине. Когда все участники игры займут свои места и остановятся, ведущий хлопнет три раза, все откроют глаза.

"Счёт до десяти"

Все встают в круг, не касаясь друг друга локтями и плечами. По сигналу ведущего все закрывают глаза, опускают носы вниз и попробуют сделать то, что умеют шестилетние дети: посчитать от одного до десяти. Но хитрость состоит в том, что считать будут все вместе. В игре есть одно правило: каждую цифру должен произнести только один человек. Если два человека скажут какую-то цифру, счёт начинается с начала. Делается несколько попыток. Ведущий может заключить пари с группой. В конце анализ происшедшего.

"Встреча взглядами"

Все игроки встают в круг, лицом друг к другу, "немеют", опускают головы и смотрят на носки своих ботинок. По сигналу ведущего все поднимают глаза и смотрят на одного из стоящих в кругу людей. Если двое встретились взглядами, они подходят друг к другу, протягивают руки (обнимаются). Задача группы – образовать с одного раза как можно больше пар.

"Передача чувств прикосновениями"

Один из участников становится в центр круга и закрывает глаза. Он знает, что сейчас к нему будут подходить по очереди остальные участники и постараются прикосновением передать одно из четырёх чувств: страх, радость, любопытство, печаль. Задача водящего по прикосновениям определить, какое чувство ему передавалось.

Сборник общеразвивающих упражнений

Комплекс № 1 **ОРУ на месте:**

1. И.п–О.с.

- 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.
2. И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.
3. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.
4. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 –повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.
8. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.
9. И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. И.п.- выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
- 11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
- 12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 – прыжок, руки в исходное положение.

Комплекс № 2

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.
2. И. п. — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — и. п., вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.

3. И. п. — то же. 1 — руки на пояс, поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.
4. И. п. — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох 4 раза.
5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п. 4 раза.
6. И. п. — лежа на спине, ноги, согнутые в коленях, поднять. 1 — 4 — круговые движения ног вперед («велосипед»); 5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.
7. И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в область подреберья. 1 — 3 — выдох, легко надавливая ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3
8. И. п. — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки 2- 3 — то же вправо. 4 раза.
9. И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.
10. И. п. — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — и. п. 4 раза.

Комплекс № 3

ОРУ на месте в парах

1. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки внизу.
1- руки в стороны, 2- руки вверх ,встать на носки, 3- руки в стороны , опуститься на пятки, 4- и.п.
2. И.п. – стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки в верх. 1,3 - первый партнер выполняет наклон вперед. 2,4 – второй партнёр выполняет наклон .
- 3 И.п.- стоя спиной друг к другу взявшись под руки. 1,3 – первый партнёр выполняет наклон вперед, 2,4 – второй партнер выполняет наклон вперед.
4. И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки ,руки в верху.1,3 – наклон вправо,
2,4 - наклон влево.
- 5.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги врозь, руки на плечах партнера. Наклоны вперед с помощью партнера.
- 6.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за руки, руки в низу.
Круговые вращения с поворотами.
- 7.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги вместе, руки на плечах партнера
Наклоны вперед с помощью партнера.
- 8.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за предплечья партнера.
Круговые вращения с поворотами.
- 9.И.п.- стоя в наклоне лицом друг к другу, ноги в широкой стойке, руки в стороны, сцеплены в замок.
Повороты туловища вправо, влево.
- 10.И.п.- стоя лицом друг к другу, взявшись за локти партнёра.

Круговые вращения с поворотами.

11.И.п.- стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки вверх. 1, 3- выпад вперед правой ногой, 2,4 – выпад вперед левой ногой.

12.И.п. – присед на правой, левая в сторону, лицом друг к другу, взявшись за руки.

Перенос центра тяжести с одной стороны в другую.

13.И.п.- правая (левая) рука одного партнера в руке второго.

Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

Комплекс № 4

ОРУ на месте(в колоннах):

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1- руки в стороны, 2,4 - И.п., 3- руки вверх.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1-3 отведение прямых рук назад, 4 –И.п

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1- руки вверх, правую ногу назад на носок, 2,4- И.п., 3- руки вверх, левую ногу назад на носок.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки в низу. 1-3 наклон вперед, руки отводить назад , 4- И.п.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки ,руки внизу. 1- руки вверх, прогнуться, 2- наклон вперед, 3- присед, 4 – встать.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 10 наклонов вперед под собственный счет.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1,2 – наклон вправо, 3,4 – наклон влево.

И.п. – стоя в колоннах, руки на плечах впереди стоящего. 1 – выпад вправо, 2,4 – И.п., 3 – выпад влево.

И.п. –стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1 – выпад вперед правой ногой, руки вперед, 2,4 –И.п., 3 –выпад вперед левой ногой.

И.п. – стоя в шеренгах, в выпаде правой ногой вперед, руки на плечах рядом стоящего. 20 прыжков со сменой положения ног в выпаде, под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, руки на плечах рядом стоящего. 12 приседаний под собственный счет.

И.п. – стоя в шеренгах, взявшись за руки, руки внизу. 1-3 – подскоки на месте, 4 - поворот на 180 градусов.

Комплекс № 5

Общеразвивающие упражнения с большим мячом

1. И. п.— глубокий присед, мяч в руках на полу. 1—2 — встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. То же, но левую ногу назад. 6—8 раз.

2. И. п.— широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 — поворот туловища направо, мяч в левую руку, выдох; 2 — поворот туловища в и. п., левую руку с мячом в сторону, вдох; 3—4 — то же, но поворот налево. 8—10 раз.
3. И. л.—стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1—3 — наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 — взять мяч, вернуться в и. п., вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз — вправо. 6—8 раз в каждую сторону.
4. И. п.— стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 — дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2— выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох; 3—4—то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8—10 раз.
5. И. п.— лежа на спине, мяч между стоп. 1—2 — поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3—4 — выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12—15 раз.
6. И. п.— стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6—8 раз.
7. Дыхательное упражнение. 3—4 раза.
8. И. п.— ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8—10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20—30 с).

Комплекс № 6

Упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—2—палку вверх, подняться на носки и потянуться, вдох; 3—4 — и. п., выдох. 6—8 раз.
2. И. п.— стойка ноги врозь, палка внизу. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, выдох; 2—и. п., вдох. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата. 12—15 раз.
3. И. п.— стойка ноги врозь, палка впереди, хват шире плеч. 1 — поворот туловища направо; 2—и. п.; 3—4 —то же в левую сторону. При поворотах плечевой пояс закрепить, ноги с места не сдвигать. Дыхание равномерное. 10—12 раз.
4. И. п.— стойка ноги вместе, палка внизу. 1—4 — поднимая палку вперед, сесть на пол и вытянуть ноги; 5—8—встать, не касаясь руками и палкой пола. 10—15 раз.
5. И. п.— стойка ноги вместе, палка горизонтальноверху. 1— правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — и. п.; 3—4 — то же в левую сторону. При наклоне — выдох, при выпрямлении— вдох. 10—12 раз.
6. И. п.— лежа на груди, палкаверху (руки свободно лежат на полу). 1 — 2 — прогнуться, поднимая палку повыше, вдох; 3—4 — и. п., выдох. Ширину хвата можно менять, постепенно уменьшая расстояние между руками. 6—8 раз.

7. И. п.— лежа на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая ногу вперед, провести ее между руками и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ног); 3—4 — и. п. Упражнение выполнять поочередно левой и правой ногой. Дыхание произвольное, не задерживать. 10—12 раз.

8. И. п.— о. с., палка на полу справа. Прыжки боком через палку, чередуя их с одним промежуточным прыжком на месте. Прыгать мягко, на носках. Прыжки через палку делать повыше, помогая движением рук. Дыхание равномерное. После прыжков перейти на ходьбу (20—30 с).

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

2. И. п.— о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колено; 2 — и. п.; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

3. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — и. п., вдох. 6 раз.

4. И. п.— о. с., руки с флажками вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-й. п. 6—8 раз.

5. И. п.— ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — и. п. — то же в другую сторону. 6 раз.

6. И. п.— о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

7. И. п.— ноги врозь, руки с флажками в стороны. 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

8. И. п.— сидя ноги врозь, руки с флажками вверх. 1— наклон вперед, коснуться флажками левой ноги; 2 — и. п.; 3 — то же к другой ноге. 6 раз.

9. И. п.— лежа на спине, руки с флажками в стороны. 1 — поднять левую ногу вперед, флажками коснуться носка; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

10. И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1— левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

Комплекс №8

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п.— о. с., обруч держать внизу, 1 — поднять обруч вперед, посмотреть в него; 2—и. п. 6—8 раз.

2. И. п.— ноги врозь, обруч держать у груди согнутыми руками. 1 — поворот влево, выпрямить руки, отвести обруч влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же в другую сторону. 6—8 раз.

3. И. п.— ноги врозь, обруч оставить перед собой. 1 — наклон вперед, положить обруч на пол, выдох; 2—выпрямиться, вдох; 3 — наклон вперед, взять обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.

4. И. п.— о. с., обруч держать внизу, изнутри. 1 — обруч вверх; 2 — опустить обруч за спину; 3 — поднять вверх, 4 — и. п. 6—8 раз.

5. И. п.— о. с., обруч держать впереди. 1— опуская обруч вниз-назад, перешагнуть левой ногой внутрь обруча; 2 — перешагнуть правой; 8 — опуская обруч вниз-вперед, перешагнуть из обруча левой ногой назад; 4 — то же правой. 4—6 раз.
6. И. п.— ноги врозь, обруч вверх. 1 — наклон влево; 2 — и. п.; 3—4 — то же вправо. 6 раз.
7. И. п.— ноги врозь, обруч держать за спиной в опущенных руках. 1 — наклон вперед, прогибаясь, обруч отвести назад; 2 — и. п. 6 раз.
8. И. п.— о. с. в центре обруча, лежащего на полу. 1 — присесть, взять обруч двумя руками, выдох; 2 — встать, поднять обруч двумя руками, вдох; 3 — присесть, положить обруч; 4 — и. п. 6—8 раз.
9. И. п.— о. с., руки с обручем вперед. 1 — мах левой ногой, коснуться обруча; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.
10. И. п.— о. с., обруч вертикально на полу, руки хватом сверху, кисти держать рядом. 1 — мах левой ногой назад, прогнуться; 2 — и. п.; 3—4 — то же правой ногой. 6—8 раз.
11. И. п. — лежа на полу, обруч на полу за головой, держать двумя руками. 1— поднять прямые ноги и обруч вперед, коснуться верхней части обруча; 2—3 — держать; 4 — и. п. 6—8 раз.
12. И. п. — лежа на полу, обруч впереди держать согнутыми руками. 1—2 — поднять обруч, выпятить живот вперед, вдох; 3—4 — и. п.— втянуть живот в себя, выдох. 3—5 раз.

Приложение 19
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Упражнения для разминки

Разновидности ходьбы, исполнение марша в разных пространственных перестроениях

Бытовой шаг, ходьба на высоких и низких полупальцах, на пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, «гусиным шагом», с переплетающимися ногами и т. д.

Марш на месте, по квадрату, по кругу, по прямой, по диагонали, в построении в линии, шеренги, колонны, размыкания и смыкания.

Марш с добавлением движений:

- головы — повороты, наклоны;
- рук — поднимание, опускание перед собой, над головой;
- с хлопком, за спиной;
- круговые движения руками вперед, назад, поочередно и вместе;
- вращательные и сгибательные движения кистями;
- корпуса — повороты, наклоны влево, вправо;
- ногами — с вытянутого подъема стопы, с подъемом колена вверх, с подъемом на полупальцы, с приседанием на полупальцах.

Общеразвивающие упражнения

Упражнения, развивающие гибкость шеи:

- наклоны,
- повороты,
- круговые движения головой.

Упражнения, развивающие эластичность плеча и предплечья, подвижность локтевого сустава: опускание и поднимание, круговые движения вовнутрь и наружу, отведение вперед и назад плеч и предплечий.

Упражнения, развивающие подвижность лучезапястных суставов, эластичность мышц кисти:

- одновременное и последовательное сжимание и разжимание пальцев рук;
- сгибательные, разгибательные, вращательные движения кистями рук в локтевых суставах.

Упражнения, развивающие подвижность позвоночника:

- сгибания и разгибания,
- наклоны, повороты вправо и влево,
- круговые движения, скручивания корпуса.

Упражнения, развивающие подвижность коленных суставов:

- приседания,
- выпады,
- горизонтальные круговые движения коленями.

Упражнения, развивающие подвижность суставов, эластичность мышц стопы:

- прыжки на полупальцах, не касаясь пола пятками;
- подъем стоп, не отрывая пяток от пола;
- шаг на месте с вытягиванием подъема стопы;
- приседания, не отрывая пяток от пола;
- тренировка мышц свода стопы, поднимаясь на полупальцы обеих ног по VI, невыворотной I, позициям ног;
- приседания и подъем на высокие полупальцы;
- стретчинговые упражнения (активные).

Упражнения на напряжение и расслабление групп мышц тела

Напряжение и расслабление мышц

- шеи;
- ног;
- рук;
- всего корпуса.

Подъем плеч. «Твердые» и «мягкие» руки. «Твердые» и «мягкие» ноги.

Комплексы упражнений партерной гимнастики

Упражнения для эластичности мышц стопы, растяжения ахилловых сухожилий, подколенных мышц и связок

В положении лежа на спине и сидя:

- вытягивание и сокращение подъема стопы по VI позиции ног;
- развороты стоп с вытянутым и сокращенным подъемом в I позиции ног;
- вращательные движения стопами внутрь и наружу;
- приподнимание в воздух вытянутых ног попеременно на 25°, 45°, 60°;
- упражнение «складка» — наклон ровного корпуса на вытянутые ноги с захватом руками стоп ног;

Упражнения для развития выворотности ног, подвижности и гибкости коленного сустава

В положении лежа на спине:

- напряжение и расслабление ягодичных мышц;
- поворот бедер, голени и стоп внутренней стороной наружу;
- круговые движения голенью ног вправо, влево.

В положении сидя:

- упражнение «велосипед» — поочередное сгибание и вытягивание ног над полом.

В положении сидя по-турецки:

- подъем корпуса в вертикальное положение без участия рук;
- выпрямление колен до соприкосновения их внутренней части с полом по VI позиции ног.

Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов и эластичности мышц бедра

В положении лежа на спине:

— поочередное выпрямление согнутых ног с помощью рук;
— легкое раскрытие ног в стороны, расслабляя колени, и закрывание через сопротивление в стопе и голени .

В положении сидя:

— наклоны вперед, с касанием вытянутых и разведенных в стороны ног, касаясь локтями пола;
— поочередное касание пола коленом вовнутрь согнутых и поставленных врозь ног;
— упражнение «лягушка» — касание пола согнутыми в коленях и разведенными врозь ногами;
— упражнение «лягушка» с наклоном корпуса вперед;
— подъем на колени с вытянутыми руками вперед из положения, сидя на пятках, с руками на поясе (при седлообразной спине);
— отведение прямой ноги назад на носок, с подачей корпуса вперед, с руками на поясе, стоя на колени другой ноги (при седлообразной спине).

Упражнение для развития танцевального шага

В положении лежа на животе:

— упражнение «лягушка» с поднятым и прогнутым назад корпусом, прижатыми пятками и животом к полу.

В положении лежа на спине:

— подъем согнутой в коленном суставе ноги с отводом в сторону вверх с помощью руки;
— подъем ноги на 90° с выворотной и сокращенной стопой, с нагрузкой на поднятую ногу (с посторонней помощью);
— растяжка поднятой вперед вверх ноги на 180° (с посторонней помощью).

В положении сидя:

— выпрямление согнутых в коленях ног с разворотом стоп в I позиции ног с одновременным медленным наклоном корпуса к ногам;
— наклоны корпуса вперед с касанием пола к раскрытым до предела в стороны ногам;
— виды «шпагатов» — продольный, поперечный.

Упражнения для укрепления мышц брюшного пресса

В положении лежа на спине:

— поочередный и одновременный подъем выворотных ног с сокращением и вытягиванием стоп в воздухе;
— подъем корпуса в положение сидя с вытянутыми вперед руками, с закрепленными на полу ногами (при седлообразной спине);
— одновременный подъем корпуса и вытянутых ног до образования угла согнутых в коленях ног и корпуса с разворотом их в разные стороны;
— забрасывание прямых ног за голову и возвращение в исходное положение;
— приподнимание головы с целью увидеть свои стопы (при сутулой спине).

В положении сидя:

- упражнение «ножницы» — поочередное выбрасывание прямых ног вверх с большой и малой амплитудой, раскрытие и перекрещивание ног над полом;
- отведение одной руки назад с взглядом на кисть в упоре на коленях (при седлообразной спине).

Упражнения на развитие гибкости позвоночника

В положении лежа на спине:

- приподнимание верхней части позвоночника с удерживанием тела на крестцовой части позвоночника и затылочной части головы «маленький мост» (при сутулой спине);
- прогиб корпуса с опорой на локти, без отрыва головы и таза от пола;
- наклон туловища вправо, влево без отрыва спины от пола;
- касание пола справа и слева коленями согнутых ног с одновременным поворотом головы в противоположную сторону;
- упражнение «березка» — выход в стойку с вытянутым вверх позвоночником опорой на плечи, локти и кисти рук, шея, свободна спина, таз, ноги вытянуты в одной плоскости вертикально вверх.

В положении сидя:

- выпрямление согнутых в коленях ног без отрыва туловища от ног с захватом пяток руками;
- наклоны корпуса вправо, влево с одновременным касанием пола локтем руки за коленом отведенных в сторону ног.

В положении лежа на животе:

- сдвиг подбородком предмета (книги) при вытянутом положении тела рук и ног (при сутулой спине);
- упражнение «лодочка» — одновременное вытягивание и приподнимание рук вперед, ног назад, с последующим раскачиванием;
- упражнение «качели» — захват руками щиколоток согнутых в коленях ног, их вытягивание вверх с одновременным раскачиванием;
- упражнение «кольцо» — прогиб корпуса назад с касанием головой стоп согнутых в коленях ног;
- упражнение «мостик» — стойка на руках и ногах с одновременным прогибом спины и головы назад.

В положении упора на коленях:

- поочередное поднятие прямых противоположных руки и ноги (при сутулой спине).

Упражнения для укрепления мышц плеча и предплечья

В положении лежа на животе:

- подъем плеч вверх и назад, ладони рук в захвате локтей за головой без отрыва грудной клетки от пола.

В положении сидя:

- подъем таза вперед вверх с опорой на руки сзади корпуса и на ноги.

В положении упора на коленях:

- касание подбородком пола с одновременным сгибанием рук в локтях (при сутулой спине);
- наклон корпуса вперед с последующим касанием плеч пола;
- с вытянутой одной рукой вперед (вторая рука под подбородком) отклонение таза вправо, влево;
- прогиб спины назад с касанием вытянутыми руками стоп.

Приложение 20
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Мониторинг достижений детьми планируемых результатов освоения Программы

Цель мониторинга: выявление уровня развития детей (начального уровня и динамики развития) танцевальных способностей, эффективности педагогического воздействия

Метод мониторинга: наблюдение за детьми в процессе выполнения специально подобранных заданий.

Мониторинг осуществляется с помощью методики С. И. Мерзляковой. На основе данной методики разработаны основные критерии, подобраны диагностические задания.

Критерии диагностики:

Музыкальность — способность воспринимать и передавать в движении образ и основные средства выразительности, изменять движения в соответствии с фразами, темпом и ритмом. Оценивается соответствие исполнения движений музыке (в процессе самостоятельного исполнения — без показа педагога).

Эмоциональность — выразительность мимики и пантомимики, умение передавать в мимике, позе, жестах разнообразную гамму чувств исходя из музыки и содержания композиции (страх, радость, удивление, настороженность, восторг, тревогу и т.д.), умение выразить свои чувства в движении. Эмоциональные дети часто подпевают во время движения, что - то приговаривают, после выполнения упражнения ждут от педагога оценки. У неэмоциональных детей мимика бедная, движения невыразительные.

Творческие проявления — умение импровизировать под знакомую и незнакомую музыку на основе освоенных на занятиях движений, а также придумывать собственные, оригинальные движения. Оценка конкретизируется в зависимости от возраста и обученности ребенка. Творческая одаренность проявляется в особой выразительности движений, нестандартности пластических средств и увлеченности ребенка самим процессом движения под музыку. Творчески одаренные дети способны выразить свое восприятие и понимание музыки не только в пластике, но также и в рисунке, в слове. Степень выразительности, оригинальности также оценивается педагогом в процессе наблюдения.

Координация, ловкость движений — точность, ловкость движений, координация рук

и ног при выполнении упражнений (в ходьбе, ОРУ и танцевальных движениях); правильное сочетание движений рук и ног при ходьбе (а также и в других ОРУ видах движений).

Гибкость, пластичность — мягкость, плавность рук, подвижность суставов, гибкость позвоночника, позволяющие исполнять несложные акробатические упражнения.

Мониторинг результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе

Теоретическая подготовка учащегося:

Ф.И. учащегося	Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы) наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Владение специальной терминологией собеседование
1		
2		
3		

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний, предусмотренных программой);

средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более $\frac{1}{2}$);

высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период).

2. низкий уровень (учащийся, как правило, избегает употреблять специальные термины);

средний уровень (учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой);

высокий уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием).

Владение специальной терминологией

Ф.И. учащегося	Владение специальной терминологией контрольное задание	Владение специальным оборудованием и оснащением контрольное задание	Творческие навыки контрольное задание
1			
2			
3			

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков);

средний уровень (объем усвоенных умений и навыков составляет более ½);

высокий уровень (учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период).

2. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием);

средний уровень (работает с оборудованием с помощью педагога);

высокий уровень (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей).

3. низкий уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога);

средний уровень (выполняет в основном задания на основе образца);

высокий уровень (выполняет практические задания с элементами творчества).

Коммуникативные умения

Ф.И. учащегося	Умение слушать и слышать педагога наблюдение	Умение выступать перед аудиторией наблюдение	Умение вести полемику, участвовать в дискуссии наблюдение
1			
2			
3			

Показатели:

1. низкий уровень (учащийся испытывает серьезные затруднения на занятии, не умеет слушать);

средний уровень (слышит педагога или родителей, но отвлекается)

высокий уровень (слышит педагога, не испытывает особых трудностей)

2. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе перед аудиторией);

средний уровень (не испытывает серьезных затруднений)

высокий уровень (умеет выступать перед аудиторией)

3. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения, не умеет участвовать в дискуссии);

средний уровень (не испытывает серьезных затруднений);

высокий уровень (умеет вести полемику, участвовать в дискуссии).

Регулятивные умения и навыки

Ф.И.	Умение организовать свое рабочее (учебное) место наблюдение	Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности наблюдение	Умение аккуратно выполнять задания наблюдение
1			
2			
3			

Показатели:

1. низкий уровень умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога);
средний уровень (работает с литературой с помощью педагога или родителей)
высокий уровень (работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей)

2. низкий уровень (учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой);
средний уровень (объем усвоенных навыков составляет более $\frac{1}{2}$);
высокий уровень (учащийся освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период).

3. удовл. – хорошо – отлично.

Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы

Организационно-волевые качества:

Ф.И. учащегося	Терпение наблюдение	Воля наблюдение	Самоконтроль наблюдение
1			
2			
3			

Показатели:

1. терпения хватает < чем на $\frac{1}{2}$ занятия- низкий
терпения хватает > чем на $\frac{1}{2}$ занятия-средний
терпения хватает на все занятие- высокий

2. силы воли не хватает

силы воли не хватает на все занятия

сила воли проявляет на все занятия

3. *учащийся постоянно* действует под воздействием контроля извне
периодически контролирует себя сам
постоянно контролирует себя сам

Личностные качества:

Ф.И. учащегося	Самооценка анкетирование	Интерес к занятиям в детском объединении тестирование
1		
2		
3		

Показатели:

1. завышенная	2. интерес к занятиям продиктован ребенку извне - низкий
2. заниженная	интерес периодически поддерживается самим ребёнком - средний
3. нормальная	интерес постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно - высокий

Поведенческие качества:

Ф.И. учащегося	Конфликтность (отношение учащегося к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия) тестирование, метод незаконченного предложения	Тип сотрудничества (отношение учащегося к общим делам детского объединения) наблюдение
1		
2		
3		

Показатели:

1. периодически провоцирует конфликты сам в конфликтах не участвует, старается их избежать, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты.

2. избегает участия в общих делах участвует при побуждении извне, инициативен в общих делах.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА

мониторинга развития качеств личности учащихся

Детское объединение _____

Программа _____

Год _____

обучения _____ Педагог _____

Уч. год _____

№	Фамилия, имя Кл.	Качества личности и признаки проявления																		
		Активность, организаторские способности	Коммуникативные навыки, коллективизм	Ответственность, самостоятельность, дисциплинированность	Нравственность, гуманность															
		дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения	дата заполнения															

Приложение 21
к дополнительной общеобразовательной
программе – дополнительной общеразвивающей
программе «Ритмика»

Анатомия и физиология человека. Базовые знания.

Человек – наиболее продвинутое в развитии живое существо, обитающее на Земле. Это открывает возможности самопознания и изучения строения собственного тела. Анатомия изучает строение человеческого тела. Физиология изучает функционирование органов и всего человеческого организма.

Тело человека – это некая иерархическая последовательность, от простого к сложному:

- Клетка;
- Ткань;
- Орган;
- Система.

Похожие по структуре клетки объединяются в ткани, которые имеют свое четкое назначение. Каждый тип ткани складывается в определенные органы, которые также несут в себе индивидуальные функции. Органы, в свою очередь, складываются в системы, которые регулируют жизнедеятельность человека.

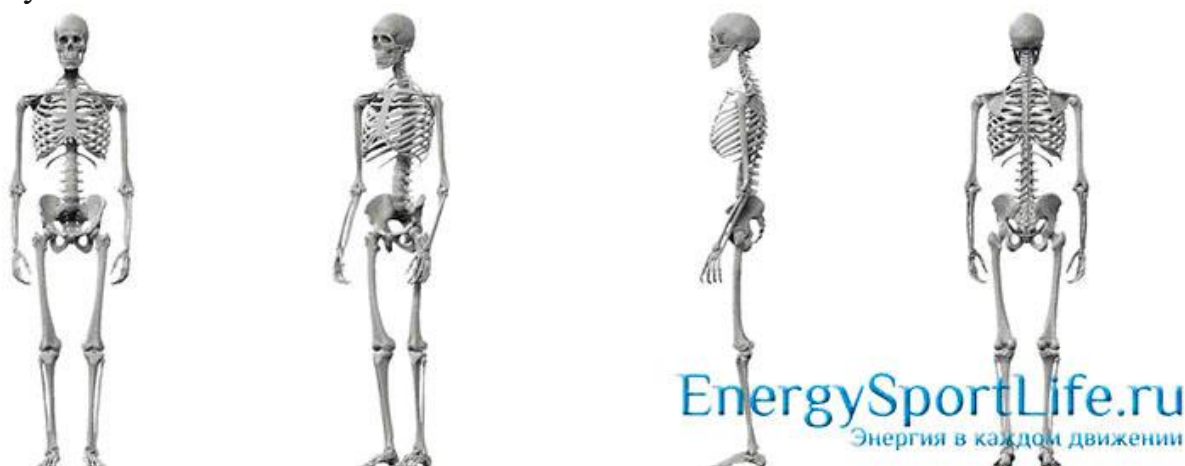
Каждая, из 50 триллионов микрочеловеческих клеток в теле, выполняют определенную функцию. Для того чтобы плотнее понимать анатомию и физиологию человека, необходимо рассмотреть все системы организма.

Полноценно существовать человеку помогают 12 систем:

- Скелетная или опорная (кости, хрящи, связки);
- Мышечная или двигательная (мышцы);
- Нервная (головной мозг, нервы спинной мозг);
- Эндокринная (регуляция гормонального фона);
- Кровообращения (отвечает за питание клеток);
- Лимфатическая (отвечает за борьбу с инфекциями);
- Пищеварительная (переваривает пищу, фильтруя полезные вещества);
- Дыхательная (легкие человека);
- Покровная, защитная (кожа, волосы, ногти);
- Репродуктивная (мужские и женские органы размножения);
- Выделительная (освобождает организм от лишних или вредных веществ);
- Иммунная (отвечает за состояние иммунитета в целом).

Скелетная или опорно-двигательная (кости, хрящи, связки) система
Основой нашего передвижения является скелет, который является главной опорой для всего остального. К скелету крепятся мышцы, присоединяются они с помощью связок (мышцы умеют растягиваться, связки нет) благодаря этому кость

может быть поднята или отодвинута.



Разбирая свойства скелетной системы можно отметить, что главное в ней – это опора для тела и защита внутренних органов. Опорный скелет человека включает в себя 206 костей. Главная ось представляет собой 80 костей, добавочный скелет состоит из 126.

Типы костей человека

Всего бывает четыре типа костей:

- Трубчатые кости. Трубчатые кости выстраивают конечности они длинные и подходят для этого.
- Смешанные кости. Смешанные кости могут содержать в себе все вышеперечисленные типы кости в двух или трех вариантах. Примером служит кость позвонка, ключица и др.
- Плоские кости. Плоские кости подходят для крепления больших мышечных групп. В них ширина преобладает над толщиной. Короткие – это кости, в которых длина равна ширине кости.
- Короткие кости. Короткие – это кости, в которых длина равна ширине кости.

Кости скелетной системы человека

Основные кости скелетной системы человека:

- Череп;
- Нижняя челюсть;
- Ключица;
- Лопатка;
- Грудина;
- Ребро;
- Плечевая;

- Позвоночный столб;
- Локтевая;
- Лучевая;
- Кости пясти;
- Фаланги пальцев кисти;
- Таз;
- Крестец;
- Бедренная;
- Коленная чашечка;
- Большая берцовая;
- Малая берцовая;
- Кости предплюсны;
- Кости плюсны;
- Фаланги пальцев стопы.

Строение скелета человека

В строение скелета различают:

- Скелет туловища. Состоит скелет туловища из позвоночника и грудной клетки.
- Скелете конечностей (верхних и нижних). Скелете конечностей принято делить на скелет свободных конечностей (руки и ноги) и скелет пояса (плечевой пояс и тазовый пояс).

Скелет рук состоит из:

- плеча, состоящего из одной кости, плечевой;
- предплечья, которые образуют две кости (лучевая и локтевая) и кисти.

Скелет ноги делится на три отдела:

- бедро, которое состоит из одной кости, бедренной;
- голень, образованную малоберцовой костью и большеберцовой костью);
- стопу, которая имеет в своем составе предплюсну, плюсну и фаланги пальцев.

Плечевой пояс образуют две парные кости:

- лопатка;
- ключица.

Скелет тазового пояса состоит из:

- парных тазовых костей.

Скелет кисти образуют:

- запястья;
- пястья;
- фаланги пальцев.

Строение позвоночника человека

Человек стал прямоходящим благодаря особенному строению его позвоночника. Он проходит по всему туловищу и упирается в таз, где постепенно заканчивается. Последней костью является копчик, предполагается, что раньше это был хвост. В человеческом позвоночном столбе находится 24 позвонка. Через него проходит спинной мозг, который соединяется с головным мозгом.

Позвоночник разделяется на отделы, всего их пять:

- шейный отдел состоит из 7 позвонков;
- грудной отдел состоит из 12 позвонков;
- поясничный отдел состоит из 5 позвонков;
- крестцовый отдел состоит из 5 позвонков;
- копчиковый состоит из 4-5 рудиментарных позвонков сросшихся между собой.

Мышечная система

Основная функция мышечной системы - это сокращаться под воздействием электрических импульсов, тем самым обеспечивая функцию движения.



Иннервация осуществляется на клеточном уровне. Клетки мышц - это структурная единица мышечного волокна. Из мышечных волокон сформированы мышцы. Мышечные клетки имеют особую функцию – сокращение. Сокращение происходит под воздействием нервного импульса, благодаря чему человек может совершать такие действия как ходьба, бег, приседание, даже моргание совершается за счет клеток мышц.

Мышечная система состоит из трех видов:

- Скелетные (поперечно-полосатые);
- Гладкие;
- Мышцы сердца.

Поперечно-полосатые мышцы

- Поперечно-полосатая мышечная ткань имеет высокую скорость сокращения, поэтому она выполняет все двигательные функции.

Поперечно-полосатые мышцы это:

- Мышцы рук;
- Мышцы плечевого пояса;
- Мышцы спины;
- Мышцы груди;
- Мышцы живота;

- Мышцы туловища;
- Мышцы ног.

Гладкие мышцы

Гладкая мышечная ткань, сокращается автономно под воздействием адреналина и ацетилхолина, и скорость сокращения заметно ниже. Гладкие мышцы выстилают стенки органов и сосудов и отвечают за внутренние процессы, например переваривание пищи, движение крови (за счет сужения и расширения сосудов).

Мышцы сердца

Сердечная мышца - это состоит из поперечно-полосатой мышечной ткани, но работает автономна.

Нервная система

Нервная ткань служит для приёма и передачи электрических импульсов.

Нервная ткань имеет три типа:

- Первый тип воспринимает сигналы из внешней среды и отправляет их в центральную нервную систему. Самое большое количество рецепторов находится во рту.
- Второй тип контактные нейроны их основная задача принимать, обрабатывать и передавать информацию, также он может сохранять проходившие по нему импульсы.
- Третий тип двигательные их еще называют эфферентные, они доставляют импульсы к рабочим органам.

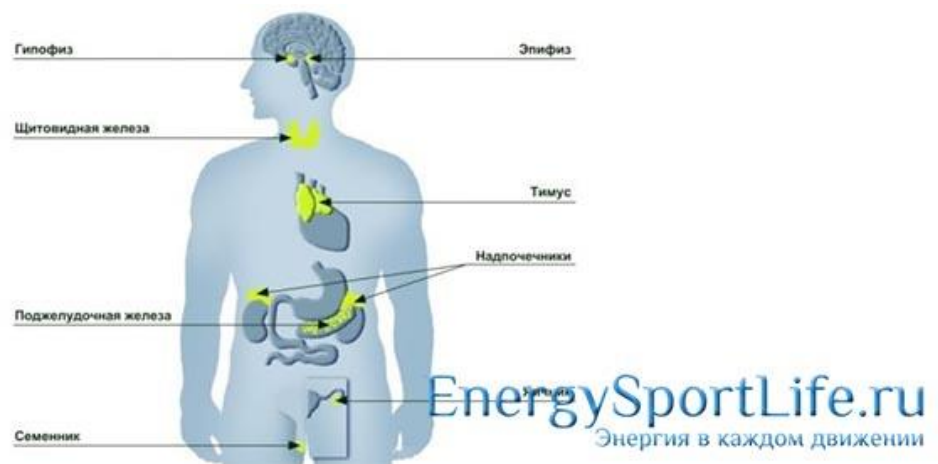
Нервная система управляется головным мозгом и состоит из миллиардов нейронов. Головной мозг, в сочетании со спинным, образуют центральную нервную систему, а нервы представляют собой периферическую систему.

Модно выделить несколько основных нервных окончаний:

- Головной мозг;
- Черепно-мозговой нерв;
- Нерв, идущий к руке;
- Спинномозговой нерв;
- Спинной мозг;
- Нерв, идущий к ноге.

Эндокринная система

Эндокринная система – это совокупность биологически активных элементов, которые регулируют рост, вес, размножение и многие другие жизненно важные процессы организма.



Гормоны – это химические посредники, выделяемые эндокринной системой в кровь. Железы эндокринной системы расположены в черепно-мозговой коробке, груди и в брюшной полости.

Выделяют главные части эндокринной системы:

- Гипофиз;
- Эпифиз;
- Щитовидная железа;
- Тимус (вилочковая железа);
- Надпочечник;
- Поджелудочная железа;
- Яичники (вырабатывают женский половой гормон);
- Семенники (вырабатывают мужской половой гормон).

Кровеносная система

Кровеносная система – одна из основных человеческих систем.



Система кровообращения представлена:

- Сердцем;
- Кровеносными сосудами;
- Кровью.

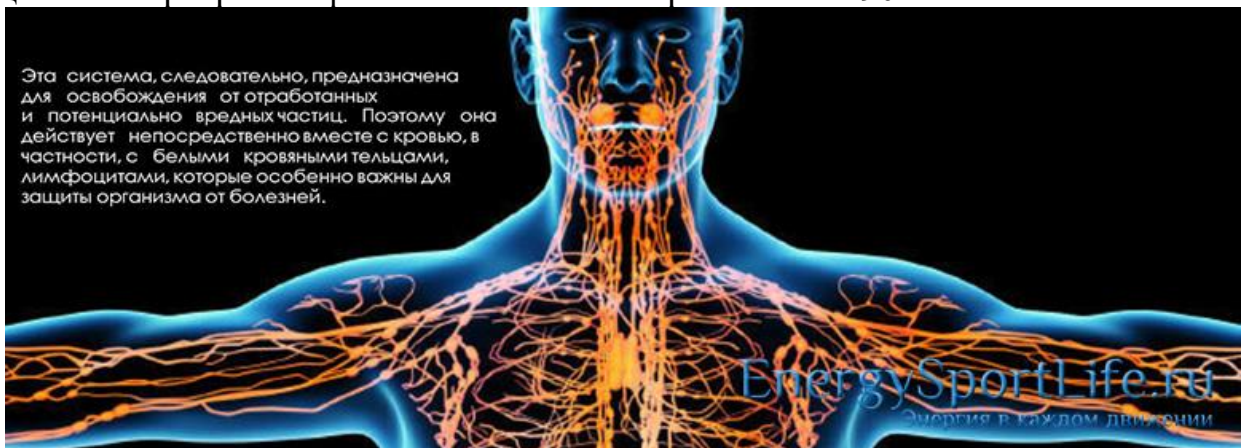
Сердце – это, так называемый, насос, который качает кровь, в одном направлении, по кровеносной сети. Длина кровеносных сосудов в человеческом организме составляет около 150 тысяч километров, каждый из которых выполняет индивидуальную функцию.

Крупные сосуды системы кровообращения:

- Яремная вена;
- Подключичная вена;
- Аорта;
- Легочная артерия;
- Бедренная вена;
- Сонная артерия;
- Верхняя полая вена;
- Подключичная артерия;
- Легочная вена;
- Нижняя полая вена;
- Бедренная артерия.

Лимфатическая система

Лимфатическая система фильтрует межклеточные жидкости и уничтожает болезнетворные микробы. Основные функции лимфосистемы – это дренаж тканей и защитный барьер. Лимфатическая система пронизывает 90% тканей



тела.

Качественная работа лимфосистема происходит за счет следующих органов:

- Грудной приток, впадающий в левую подключичную вену;
- Правый лимфатический приток, впадающий в правую подключичную вену;\
- Вилочковая железа;
- Грудной приток;
- Селезенка – своего рода кровяное депо;
- Лимфатические узлы;
- Лимфатические сосуды.

Пищеварительная система

Основная и главная функция пищеварительной системы – это процесс переваривания



пищи.

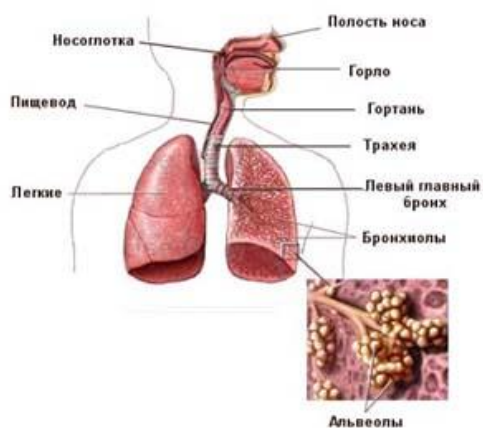
Процесс переваривания пищи включает в себя 4 этапа:

- Заглатывание;
- Переваривание;
- Всасывание;
- Выведение отходов.

Каждому этапу пищеварения помогают определенные органы, из которых и состоит пищеварительная система.

Дыхательная система

Для правильной жизнедеятельности человеку необходим кислород, который попадает в организм благодаря работе легких – основных органов дыхательной системы.



П
ервостепенно воздух поступает в нос, далее, после чего, проходя глотку и гортань, попадает в трахею, которая, в свою очередь разделяется на два бронха и входит в легкие. Благодаря газообмену клетки постоянно получают кислород и освобождаются от, вредного для их существования, углекислого газа.

Покровная система

Покровная система – это живая оболочка человеческого тела. Кожа, волосы и ногти являются «стеной» между внутренними органами человека и внешней средой.



- Кожа является водонепроницаемой оболочкой, способной поддерживать температуру тела в пределах 37 градусов. Кожный покров защищает внутренние органы от инфекции и вредоносных солнечных лучей.

- Волосы защищают кожу от механических повреждений, охлаждения и перегрева. Волосяной покров отсутствует лишь на губах, ладонях и стопах ног.

- Ногтевые пластины несут в себе защитную функцию чувствительных кончиков пальцев рук и ног.

Выделительная система

Выделительная система – выводит из организма исходные продукты обмена веществ, предотвращая его отравление. Выделение вредных веществ происходит с помощью легких, кожи, печени и почек. Основная, это мочевыделительная система.



Мочевыделительная система состоит из следующих органов:

- 2 почки;
- 2 мочеточника;
- Мочевой пузырь;
- Мочеиспускательный канал.

Иммунная система

Человеческому организму постоянно угрожают болезнетворные вирусы и бактерии, иммунная система является достаточно надежной защитой против такого воздействия. Иммунная система – это совокупность лейкоцитов, белых клеток крови, они распознают антигены и помогают в борьбе с патогенными микроорганизмами.