



ПРОТОН
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБОУ
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1

«27» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
Образовательный центр «Протон»

С.Х.Караханова

Приказ № 02-03/90/7 от «28» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

платных образовательных услуг

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

возраст детей – 10-18 лет

нормативный срок реализации – 6 месяцев

Педагог дополнительного образования
Сафонова Ольга Валерьевна

Москва
2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Ритмическая гимнастика»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ритмическая гимнастика – это доступный всем вид спорта, в отличие от художественной гимнастики, которая доступна не всем.

Ритмическая гимнастика - это простое и эффективное решение проблемы здорового образа жизни для людей всех возрастов. Во-вторых, фитнес-аэробика позволяет преодолеть разобщенность, которая так свойственна современному обществу.

А еще ритмическая гимнастика позволяет раскрыть артистические способности, которые есть в каждом: музыкальное оформление, дизайнерские изыски костюмов и даже прически спортсменов во время выступления должны соответствовать заявленному образу.

Еще один немаловажный факт, в отличие от профессионального спорта, в ритмической гимнастике нет рискованных и травмоопасных элементов. Это гимнастические и танцевальные движения, прошедшие тщательный отбор временем и практикой специалистов с точки зрения их пользы для здоровья человека.

Ритмическая гимнастика – это командный вид спорта, где без чувства локтя не обойтись. Взаимопонимание должно быть с полувзгляда.

Ритмическая гимнастика – это еще одно из направлений в фитнесе, это комплекс упражнений оздоровительной направленности, исполняемый под музыку с заданным ритмом и темпом. В упражнениях по ритмической гимнастике разрешено использование предметов из художественной гимнастики (обруч, мяч, скакалка и др.)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Новизна данной программы заключается в соединении искусства и спорта.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и из родителей на программы физкультурно-спортивного развития школьников и ориентации на здоровый образ жизни.

Педагогическая целесообразность программы – сочетание классической школы хореографии с современными разработками в фитнес-индустрии.

Цель программы – обеспечение гармоничного эстетического и физического развития, выработка навыков здорового образа жизни. Способствовать гармоничному развитию всех пяти физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация) посредством получения детьми знаний, умений и навыков по фитнес-аэробике и ритмической гимнастике.

Задачи программы

Обучающие:

- обучение знаниям, умениям и навыкам по ритмической гимнастике;

Развивающие:

- развитие физических качеств (сила, гибкость, выносливость, скоростные качества, координация);

- развитие творческих способностей;

- развитие чувства ритма и музыкальности.

Воспитательные:

- воспитание воли к победе, желания соревноваться и побеждать;

- воспитание трудолюбия;
- воспитание эстетического вкуса;
- воспитание морально-волевых качеств, командного духа.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ является сочетание спортивной деятельности с артистической.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 10-18 лет

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 6 месяцев обучения – 24 часа за период обучения по программе.

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Форма занятия - групповая.

Группы для обучения по программе могут формироваться как по возрастному принципу, так и вне возрастные с учетом знаний умений и навыков, полученных детьми на предыдущих этапах обучения.

Форма проведения занятий - учебно-тренировочные занятия, концерты.

Занятия проводятся: 1 раз в неделю по 1 часу. 1 час – 60 минут.

Язык обучения – русский.

Ожидаемые результаты, способы определения их результативности

Предметные результаты.

Обучающиеся будут знать:

- термины аэробики.

Обучающиеся научатся:

- технике аэробики;
- основам хореографии;
- работе с предметом;
- полуакробатическим элементам.

Личностные результаты

У обучающихся будут сформированы:

- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению других;
- нравственная позиция (внутренняя мотивация поведения обучающегося, способного к самоконтролю и имеющего чувство личного достоинства);
- толерантность (разновозрастное сотрудничество на основе общего коллективного творчества).

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу;
- анализировать причины успеха/неуспеха;
- проявлять индивидуальные творческие способности;

Коммуникативные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- работать в группе, помогать партнерам по команде;
- включаться в диалог;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- умению выражать эмоции.

Способы определения результативности

Возможно использование следующих методов отслеживания результативности:

1. Педагогическое наблюдение.
2. Педагогический анализ результатов тестирования, зачетов, опросов, участия обучающихся в мероприятиях (концертах).

Виды контроля

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития обучающихся, их творческих способностей	Беседа, опрос, тестирование
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности обучающихся к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление обучающихся, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее	Педагогическое наблюдение, опрос, Зачетное занятие Концерт Мастер-класс

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Формы контроля</i>
	эффективных методов и средств обучения.	
Промежуточный или рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	<p>Определение степени усвоения обучающимися учебного материала.</p> <p>Определение результатов обучения.</p>	<p>зачетное занятие, тестирование, открытое занятие концерт</p>
В конце учебного года или программы обучения		
В конце учебного года или программы обучения	<p>Определение изменения уровня развития обучающихся, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.</p> <p>Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.</p>	<p>зачетное занятие, тестирование, открытое занятие</p>

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. – зачетное занятие.

Система оценивания предметных результатов,

Система оценивания предметных результатов. Дважды в год проводится тестирование с выставлением баллов за каждый тест.

Итоговый контроль результатов обучения обучающихся

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количест во баллов	Методы диагностики
1. Теоретическая подготовка обучающихся				
1.1. Теоретичес кие знания (по основным разделам учебно- тематического плана программы)	Соответстви е теоретическ их знаний программны м требованиям	- минимальный уровень (обучающийся овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренн ых программой);	1	Наблюдение
		- средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более ½);	5	

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количест во баллов	Методы диагностики
		<p>навыков составляет более ½); - максимальный уровень (обучающийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренн ыми программой за конкретный период).</p>	10	
<p>2.2. Творчески е навыки (творческое отношение к делу и умение воплотить его в готовом продукте)</p>	<p>Креативност ь в выполнении заданий</p>	<p>-начальный (элементарный) уровень развития креативности (обучающийся выполнил проект, выполнив</p>	1	<p>Демонстрац ия выполненно й практическо й работы</p>

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможн ое количест во баллов	Методы диагностики
		<p>простейшие практические задания педагога);</p> <p>- репродуктивны й уровень (проект выполнен в основном на основе практических работ);</p> <p>- творческий уровень (проект выполнен с максимально возможными улучшениями на основе пройденного материала).</p>	<p>5</p> <p>10</p>	

Форма оценивания: зачет (набрано более 20 баллов) /незачет (набрано менее 20 баллов).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/ п	Наименование тем	Кол-во часов	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теоре- тичес- кие	практи- ческие	
1	Хореография	5	1	4	концерт
2	Аэробика	4	1	3	тестирование
3	Работа с предметом	3	1	2	концерт
4	Тренировка силы	3	0,5	2,5	тестирование
5	Тренировка гибкости	3	0,5	2,5	тестирование
6	Акробатика	2	0,5	1,5	тестирование
7	Импровизация	1	0	1	Открытое занятие
8	Актерское мастерство	2	0,5	1,5	Мастер-класс
9	Заключительное занятие	1	0	1	Зачетное занятие
ИТОГО:		24	5	19	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

1. Хореография.

Техника безопасности на занятии. Правила поведения в спортивном зале. Понятие о фитнесе – как о здоровом образе жизни. Фитнес-аэробика.

Краткий курс хореографии. Постановка туловища, головы. 1, 2, 3, подготовительная позиции рук. 1,2, 3 позиции ног.

2. Базовая аэробика.

Постановка туловища.

Разучивание основных шагов аэробики: marsh, jog, skip, knee, kick, jack, lunge.

Маршевые шаги: basic step, v-step, mambo, box step, pivot.

Приставные шаги: step touch, knee up, curl, lift side, open step.

Шаги со сменой ноги: grapevine, double step touch, x+chachacha.

Прыжки и подскоки: jumping Jack, air-Jack, группировка.

Постановка рук, простейшие комбинации.

Передвижения по залу: вправо, влево, вперед, назад, по диагонали.

Работа в партере, движения, выполняемые на полу (упоры, углы, отжимания, перекаты, шпагаты).

Составление композиции.

Увеличение темпа от super slow impact до low impact.

3. Работа с предметом.

Восьмерки с обручем, скакалкой, перекаты с мячом и обручем, различные манипуляции и подбросы предмета.

4. Тренировка силы.

Упражнения на все группы мышц, стоя, сидя или лежа.

5. Тренировка гибкости.

Упражнения направленные на увеличение гибкости.

Стрейтчинг всех групп мышц.

6. Акробатика.

Полуакробатические элементы (кувырки, перекаты), подводящие упражнения к «колесу», стойке на руках.

7. Импровизация.

Импровизация под музыку, раскрепощение, индивидуальное, парное или групповое творческое задание.

8. Актерское мастерство.

Рольные игры, выражение эмоций на сцене.

Календарный учебный график

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	ноябрь	Беседа	1	Вводное занятие	Спорт зал	Опрос
2.	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	наблюдение
3.	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Хореография	Спорт зал	тест
4.	ноябрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Скакалка	Спорт зал	наблюдение
5.	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	наблюдение
6.	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	тестирование

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
7.	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатика	Спорт зал	наблюдение
8.	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	тест
9.	декабрь	Учебно-тренировочное занятие	1	Актерское мастерство	Спорт зал	наблюдение
10	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Импровизация	Спорт зал	концерт
11.	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Хореография	Спорт зал	опрос
12.	январь	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа с предметом	Спорт зал	наблюдение
13.	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	тест
14.	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	наблюдение

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
15.	февраль	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	тест
16.	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Акробатика	Спорт зал	тест
17.	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Хореография	Спорт зал	тест
18.	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка силы	Спорт зал	наблюдение
19.	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Тренировка гибкости	Спорт зал	наблюдение
20.	март	Учебно-тренировочное занятие	1	Аэробика	Спорт зал	наблюдение
21.	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Работа с предметом	Спорт зал	наблюдение
22.	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Актерское мастерство	Спорт зал	наблюдение

№	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
23.	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Хореография	Спорт зал	показ
24.	апрель	Учебно-тренировочное занятие	1	Заключительное занятие	Спорт зал	зачет

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Подготовка обучающихся в фитнес-аэробике предусматривает теоретическую, физическую, техническую, хореографическую, психологическую и профессиональную подготовку.

При планировании и проведении занятий с обучающимися необходимо учитывать их возрастные особенности и строго нормировать физические нагрузки. В занятия следует включать упражнения преимущественно комплексного воздействия, в том числе упражнения для формирования мышечного корсета, обеспечивающие поддержание нормальной осанки. Следует также уделять внимание знакомству с основами техники видов фитнес-аэробики. Это возможно в силу достаточного развития зрительного и двигательного анализаторов, имеющимся возможностями управлять отдельными движениями, координировать движения рук и ног.

Структура занятий

Существует типовая структура занятий. Но не следует относиться к ней как к незыблемому постулату. Типовая структура – это лишь ориентир, которым следует руководствоваться при решении поставленных задач.

Подготовительная часть.

Вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между обучающимися и педагогом. Детский организм подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия. Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия – четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть

Задача основной части занятия – овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида фитнес – аэробика. Также предусматривает развитие и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения, характеризующие такие виды как ритмическая гимнастика, классическая аэробика,, и др. Обязательно используются упражнения у хореографического станка, у гимнастической стенки, с гимнастической скамейкой, и предметом и другим фитнес инвентарем. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, музыкальности, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть

Задачи этой части занятия – завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства- медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

Условия реализации программы:

1. Наличие необходимых условий для занятий: зал со свободным пространством.
2. Наличие музыкального центра.
3. Наличие оборудования (коврики, скамейки, скакалки, обручи, мячи)
4. Подбор участников студии гимнастики, умение увлечь их и сделать своими единомышленниками.
5. Последовательное выполнение задач и целей поставленных программой работы.
6. Четкие требования к себе, как к педагогу, к выполнению поставленной задачи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФСАФП – спортивная аэробика.
2. ФСАФП – фитнес – аэробика.
3. ФИСАФ – Правила соревнований по Фитнес-аэробике, Москва
2006.
4. Лисицкая Т.С. «Ритм + пластика» ФиС 1988 .
5. Т. Лицицкая, Л. Сиднева «Аэробика. Теория и методика». Москва
2002.
6. В.Ю. Никитин « Мастерство хореографа в современном танце».