МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании педагогического совета
Протокол от 29.08.2018 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
А.И. Макаров
Приказ от 10.10.2018г. №57/1-од

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА»

Возраст обучающихся – 18-35 лет
Уровень освоения - базовый
Срок реализации– 1 год

Разработчики программы: тренер-преподаватель – Аникина Н.Б.

г. Мичуринск

2018 г.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

Ф.И.О. педагога	Аникина Н.Б.
Вид программы	Модернизированная
Тип программы	Общеразвивающая
Образовательная область	Физическая культура
Направленность деятельности	Физкультурно-спортивная
Способ освоения содержания образования	Теоретический, практический
Уровень освоения содержания образования	Базовый
Уровень реализации программы	Дополнительное образование
Форма реализации программы	Групповая
Продолжительность реализации программы	1 год

Пояснительная записка.

Среди множества форм физического воспитания занятия аэробикой занимают особое место. Занимаясь данным видом физической деятельности, у взрослых развиваются не только физические качества умения, навыки, также создаются предпосылки для полноценного интеллектуального, эмоционального, эстетического и духовного развития.

Кроме этого занятия аэробикой, особенно в последние годы, привлекают к себе людей самого разного возраста.

Актуальность:

- всесторонность и широта воздействия на системы организма каждого типа упражнений и возможность его избирательного применения;
- доступность использования упражнений в различных формах организации учебно-тренировочного процесса;
- универсальность каждого типа упражнений, позволяющая на его основе создавать индивидуальные комплексы и системы упражнений.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя:

- соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- следование правилам личной гигиены, закаливание;
- рациональное питание;
- оптимальную двигательную активность — занятия физическими упражнениями и спортом.

Именно эти элементы являются и благоприятными факторами, влияющими на здоровье человека. Двигательная активность — это естественная потребность человека в движении. Ученые установили, что если потребность в движении не удовлетворяется, наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность (Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 2006). [2,с.15]. Она отрицательно

сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний (Мотыльков Р.Е.и др. Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни// Теория и практика физической культуры.-2007. №9. - С. 14 -19). [5,с.39].Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма.

Цели и задачи программы

Целью данной программы является привлечение взрослых к систематическим занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, а также усиление пропагандистской работы для развития аэробики как массового вида спорта.

В соответствии с поставленными целями формулируются **задачи:**

Образовательные: привитие интереса к занятиям аэробикой и популяризация их, развитие основных физических качеств, приобретение новых знаний, а также двигательных умений и навыков с общеразвивающей и оздоровительной направленностью.

Развивающие:содействовать гармоничному развитию духовных сфер организма, красивого телосложения, культуры движений.

Воспитательные:воспитание потребности в положительном отношении к собственному здоровью, формирование моральных и волевых качеств личности (ответственности, сознательности, организованности и т. д.), соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества.

Оздоровительные: организация здорового образа жизни посредством занятий аэробикой, содействие развитию психических познавательных процессов (памяти, мышления, воображения и т. д.).

Направленность программы: формирование потребности в здоровом образе жизни.

Новизна:программу следует рассматривать как новую и целенаправленную форму двигательной активности, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья.

Целесообразность программы:занятия оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Цель: Сформировать потребность в здоровом образе жизни.

Задачи:

- Приобретение необходимых знаний в области здорового образа;
- Соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха;
- Укрепление здоровья при помощи занятий физическими упражнениями.

Отличительные особенности:программа предназначена для женщин разного возраста. Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма, тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике и лечению различных заболеваний.

Возраст,участвующих в реализации программы,от 20 до 40 и более лет.

Срок реализации программы – 1 год

Формы и режим занятий.

Занятия проводятся три раза в неделю (по одному часу). Во время проведения занятий в группе применяются различные формы: ОРУ; дыхательные и корригирующие упражнения, направленные на нормализацию осанки.

Ожидаемый результат: Улучшение уровня здоровья. Потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Содержание программного материала.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения для развития основных групп мышц.

Ходьба, бег, прыжки, подскоки, метание, полосы препятствий, круговая тренировка. ОРУ с предметами (гимнастические палки, мячи, обручи), без предметов (с использованием логоритмики), с разным направлением движений (подъемы, опускания, сгибание, разгибание, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести). Дыхательные упражнения, пальчиковая гимнастика.

2. Специальная физическая подготовка.

Музыкально-ритмическая деятельность: ритмические упражнения, несложные построения и перестроения.

Элементы базовой аэробики их разновидности: шаги, бег, прыжки, подскоки, выпады. Выполнение их с изменением темпа и направлением движений

Ожидаемые результаты.

- Достижение оптимального уровня физического развития у обучающихся по данной программе;

- Развитиепотребности в продолжении заниматься аэробикой и спортом вообще;

-Укрепление здоровья, повышение функционального состояния всех систем организма

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Предлагаемый учебный план составлен с расчетом на 30 недель занятий в условиях спортивной школы.

№ п.п.	Тема	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
	№ 1 Основы знаний	**2**		
1	Правила техники безопасности на Занятиях в группе «здоровья». Правильная осанка и ее значение		1	
2	Рациональное питание и питьевой режим. Влияние разучиваемых движений и упражнений на развитие основных физических особенностей. Умение правильного ведения дневника здоровья.		1	
	№ 2 Общая физическая подготовка	100		
1	Ходьба с изменением длины и частоты шага, с высоким подниманием бедра			20
2	Корригирующие упражнения для формирования правильной осанки.			20
3	ОРУ для укрепления мышц плечевого пояса, пресса и спины.			20
4	Прыжки и бег для тренировки и развития мышечной силы и выносливости.			20

5	Упражнения для развития выносливости (все упражнения выполняются согласно возраста и учитывая индивидуальные способности)			20
	№ 3 Аэробика	78		
1	Комплекс обще развивающих упражнений для формирования правильной осанки			20
2	Специальные танцевальные упражнения (ритмическая гимнастика) для кардио тренировки			20
3	Творческая танцевальная композиция для развития координации и баланса, согласно возрастных особенностей учителя			20
4	Дыхательная гимнастика. Стретчинг для улучшения подвижности суставов и эластичности связок (упражнения выполняются согласно возраста занимающихся)			18
	Всего	180		

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1.Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура-молодёж и соременность. Теория и практика физической культуры. – 1995. -№4.-с.2-8.

2.Агранян Н. А. Познай себя, человек.- М.; Астрахань, 2005.- С. -12-16

3.Крючков В.А., Мусакаев М.Б., Туленков С. А. Программа по физической культуре М.: Знание, 2006

4.Мотыльков Р. Е.и др. Двигательная активность - важное условие здорового образа жизни. //Теория и практика физической культуры. –2007 № 9. –С. 14-19.

5.Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения. – М.: Знание, 2004

6.Годик М.М., Барамидзе А.М., КиселёваТ.Г., Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность.-М.-Советский спорт,1991.-96с.