****

Разработчик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«ОФП» Макина Ольга Олеговна

Программу реализующий: Макина Ольга Олеговна

Председатель педагогического совета

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ( \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ )

 (подпись) (Ф.И.О.)

Настоящая программа разработана с учетом:

* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
* Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
* Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы общеобразовательных организаций дополнительного образования детей»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Положения «О порядке разработки, рассмотрения и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮЦ «Импульс», утвержденного приказом от 01 сентября 2017 г.

**Содержание**

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы………………………………..…………………..….

1.1 Пояснительная записка……..…………………………..………………………..

1.2 Цель и задачи…………………………..………………………………………….

1.3 Содержание программы……………………………..……………..……..…..….

1.4 Планируемые результаты…………..…………………………………….……...

2. Комплекс организационно- педагогических условий……..……………………

2.1 Календарный учебный график……………………..………………..…….……

2.2 Условия реализации программы……………………………………..…….…….

2.3 Формы аттестации……………………………………………………..….………

2.4 Оценочные материалы……………………………………………….…..……….

2.5 Методическое обеспечение образовательного процесса……………..…..….....

3. Список литературы и ЭОР………………………………………………………..

**1. Комплекс основных характеристик дополнительной**

**общеобразовательной общеразвивающей программы**

**1.1. Пояснительная записка**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Ориентирована программа наукрепление здоровья и положительное влияние на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме.

**Ритмическая гимнастика (ритмика)** — система музыкально-ритмического воспитания, созданная [Эмилем Жак-Далькрозом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B0%D0%BA-%D0%94%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BA%D1%80%D0%BE%D0%B7%2C_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C). Метод заключается в развитии чувства ритма — чувства времени, иными словами, развитии координации между нервной и мускульной деятельностью человека, что помогает достичь [автоматизма](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%B7%D0%BC_%28%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) в самых сложных движениях. Система Далькроза способствует развитию и упражнению внимания и памяти.

Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

**Актуальность программы продиктована требованиями времени.**

В процессе общей физической подготовки решаются следующие основные задачи:

1. повышение функциональных возможностей основ­ных жизненно важных систем организма: дыхания, крово­обращения, энергообеспечения;
2. повышение уровня развития основных физических качеств;
3. повышение адаптивных (приспособительных) свойств организма к социально-экологическим и климати­ческим условиям среды жизнеобеспечения человека;
4. повышение защитных функций организма, устойчи­вости к заболеваниям, психическим напряжениям и стрес­сам;
5. обеспечение функциональной готовности человека к профессионально-прикладной физической подготовке, включающей в себя освоение новых форм движений и ви­дов профессиональной деятельности, повышение профес­сионально заданного уровня специальной работоспособ­ности.

Отличительные особенности программы является её комплексность, суть которой заключается во включении в содержании 3 модуля, которые направлены на развитие физических качеств взрослого, физического совершенствования и развитие функциональных систем организма методами нестандартных методик оздоровления.

**Адресат программы**. Программа адресована взрослым 18 лет. Условия набора детей в коллектив: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Если разбирать биомеханические предпосылки женского организма для занятий спортом, например легкой атлетикой, то у обычной, нетренированной женщины их очень мало. Так, для прыжков в высоту и длину именно ее короткие ноги являются морфологическим препятствием для высоких спортивных результатов. Скорость бега на короткие дистанции тормозится широким женским тазом. Непроизвольные боковые качания таза при беге именно на короткие дистанции в итоге приводят к меньшей скорости по сравнению с мужчинами.

Женщины имеют большую, чем мужчины, подвижность в суставах, которая очень важна в родовом процессе. Высокая подвижность в суставах связана с эластичностью и растяжимостью связок, что определено положительным влиянием женских половых гормонов (эстрогенов) на соединительную ткань всех суставных связок. Именно этим и определяется лучшее развитие у женщин такого физического качества, как гибкость, которое в то же время затрудняет длительное нахождение их в упоре, а в случае неправильного подбора физических упражнений может привести к травмам суставно-связочного аппарата.

Большая физическая активность, подвижность мальчиков и мужчин, безусловно, связаны с их значительной мышечной массой по сравнению с обычной нетренированной женщиной. Так, масса скелетной мускулатуры у женщины составляет всего 30–35 % от общей массы тела, тогда как у мужчин – 40–45 %. В связи с этим и мышечная сила женщин составляет 60–70 % от таковой у мужчин. Предполагается, что меньшая масса мышечной ткани у женщин зависит от большего содержания в ней воды. Мало того, у не занимающихся спортом мужчин и женщин мышцы различаются и морфологическим составом. У мужчин превалируют быстрые (скоростные) мышцы, тогда как у женщин-не спортсменок – медленные (выносливые) мышцы. Мышцы у не спортсменок характеризуются малой тренируемостью таких физических качеств, как сила и скорость. Так, гипертрофия скелетной мускулатуры даже при тренировке почти никогда не достигает таких размеров, как у мужчин. А связано это с тем, что у не занимающихся спортом женщин эстрогены обладают меньшим анаболическим эффектом по сравнению с андрогенами. Анаболический эффект андрогенов – это выраженная стимуляция синтеза белка в мышцах, в первую очередь у мужчин. Этим определяется природное превосходство мужчин по количеству мышечной массы, что и определяет их большую мышечную силу, особенно верхних конечностей. Именно в целях наращивания мышечной массы в спорте и применяют анаболические стероиды (мужские половые гормоны) в качестве допингов у спортсменов и спортсменок.

Известно, что у нетренированных женщин слабее, чем у мужчин, развиты мышцы плечевого пояса, спины и шеи. Это служит предпосылкой для более частого развития у них по сравнению с мужчинами нарушений осанки. Также у женщин более слабо развиты мышцы брюшной стенки и тазового дна, что приводит к их большой растяжимости. Это дает основание сравнивать живот женщины с эластичным мешком, а живот мужчины – с деревянным ящиком.

В то же время содержание жировой ткани имеет противоположную поло зависимую тенденцию развития. Так, жировой ткани у нетренированной женщины содержится в общей массе тела существенно больше, чем у мужчин (до 18 % у мужчин, до 28 % у женщин). При этом у женщин жировая ткань располагается преимущественно на задней поверхности плеч, животе и бедрах. Именно округление бедер и связанное с этим увеличение размеров таза являются первой характеристикой полового созревания девочки. У мужчин максимальная локализация жира в основном под лопатками и на голенях. Столь значительное различие в содержании жировой массы тела опять же определяется детородной функцией женщины. Длительный процесс родов и еще более длительный процесс вскармливания ребенка требует большого количества энергии. Жировое депо является непосредственным источником энергии в женском организме. Известно, что первая менструация у девочки начинается при условии содержания жировой фракции не менее 22 % в общей массе тела. А связано это с тем, что в организме должно быть достаточно энергетических запасов для осуществления детородной функции. Слабая, истощенная женщина не может быть матерью здорового ребенка!

У женщин по сравнению с мужчинами меньше вес и объем сердца, толщина миокарда, конечно-систолический и конечно-диастолический объемы левого желудочка, систолический и минутный объемы крови, длительность диастолы, а фаза изгнания крови у них более продолжительная, чем у мужчин. Рост минутного объема крови у них идет преимущественно за счет учащения сердечных сокращений, а не за счет увеличения систолического объема крови. Этот механизм увеличения минутного объема крови является неэкономным и указывает на меньшие функциональные возможности сердечно-сосудистой системы у женщин по сравнению с мужчинами. Значительные морфофункциональные различия в функции сердечно-сосудистой системы связаны с особенностями морфологического формирования сердца у мужчин, определяемыми андрогенами. Анаболический эффект андрогенов приводит у мужчин к стимуляции синтеза белка в миокарде (мышце сердца).

Масса циркулирующей крови, количество эритроцитов и их суммарная площадь, содержание гемоглобина в крови у женщин меньше, чем у мужчин. У женщин абсолютно и относительно меньше вес легких, меньше жизненная емкость легких (ЖЕЛ), дыхательный объем, а частота дыхания больше, чем у мужчин. У женщин по сравнению с мужчинами более низкий основной обмен, а в процессе мышечной деятельности происходит более быстрое накопление молочной кислоты. Максимальное поглощение кислорода (МПК) у женщин составляет, как правило, не более 70 % от такового у мужчин. Именно андрогены формируют поло зависимые отличия данных морфофункциональных характеристик.

Показательны различия и в физической работоспособности (ФР): у женщин она на 20–40 % меньше, чем у мужчин. В частности, ФР, определенная по тесту PWC170, у нетренированных женщин равна 640 кгм/мин, а у мужчин – 1027 кгм/мин. У женщин также меньше экскреция катехоламинов и меньше содержание в крови и моче их предшественников и метаболитов. Безусловно, это является причиной того, что адаптация к физическим нагрузкам у женщин сопровождается большим, чем у мужчин, напряжением функций организма. Предпосылкой таких отличий (более низкая ФР) у женщин по сравнению с мужчинами являются анатомо-физиологические особенности их сердечно-сосудистой, дыхательной систем, системы крови, системы обмена веществ из-за различий в эндокринной регуляции организма мужчины и женщины (мужские половые гормоны отличаются большей активностью по сравнению с женскими).

Хотя в отношении ФР женщин существует и другой взгляд. Так, полагают, что она у женщин не меньше, чем у мужчин, она просто другая и обладает в известной мере иным уровнем и по-иному проявляется. При определении относительного показателя ФР (на кг мышечной массы) нередко происходит не только сравнивание. Например, максимальные силовые нагрузки у женщин, конечно, меньше, чем у мужчин. Однако если физические нагрузки будут не максимальными, а умеренными или средней интенсивности, то женщины могут выполнять их длительное время нисколько не меньше, чем мужчины.

Иное соотношение имеет место у спортсменок. Так, сравнение функциональных показателей (в частности, ФР) у спортсменок с мужчинами-не спортсменами выявило, что у женщин имеет место даже некоторое превышение показателей. Но все же женщины-спортсменки в большинстве случаев не достигают свойственного спортсменам-мужчинам уровня развития основных двигательных качеств. Исключением здесь могут быть упражнения на выносливость, в которых женщины нередко имеют такие же результаты, как и мужчины. Мало того, в смешанном суточном беге в Польше выиграла женщина, опередив мужчин по результату.

Повышение работоспособности в процессе тренировки у женщин протекает иначе, чем у мужчин. Так, гипертрофия скелетной мускулатуры сердца у них развивается меньше, чем у мужчин. Однако мускулатура женщин обладает большей работоспособностью при меньшем объеме, но только при нагрузках на выносливость. Дело в том, что вегетативные и гормональные реакции, в значительной мере определяющие ФР, у женщин несколько иные, чем у мужчин. Хотя есть доказательства того, что женский спорт является сферой деятельности, в которой выживают лишь женщины определенных соматотипов, считать эту проблему полностью изученной в настоящее время, к сожалению, нельзя.

Учитывая то, что морфофункциональные различия женского и мужского организма регулируются половыми гормонами, необходимо подчеркнуть, что в период беременности и родов формируется отличный от обычного состояния гормональный ансамбль, так как увеличивается содержание прогестерона, который также является анаболическим стероидом, повышая функциональные возможности беременной женщины, готовя ее к длительной родовой нагрузке. Именно этим и объясняется то, что женский организм обладает способностью резко повышать работоспособность в период беременности и родов. Повышенная работоспособность может сохраняться еще длительное время после родов (1–2 года).

Характерная для женщин эмоциональность, в основе которой лежит повышенная возбудимость и реактивность нервной системы, объясняется половой дифференцировкой мозга, которая происходит во внутриутробный период. Этим и объясняется, видимо, тот факт, что женщины чаще увлекаются видами спорта, где больше выражена эстетическая сторона.

***Объём и срок освоения программы***

Программа «ОФП» реализуется с сентября 2022года по июнь 2023 год в форме очного обучения, в количестве 80 часов (8 часов в месяц)

*Формы организации образовательного процесса*

* индивидуальная;
* групповая;
* работа в микрогруппах.

*Формы работы и проведения занятий:*

* традиционное занятие;
* комбинированное занятие;
* лекция;
* сюжетно-образная драматизация,
* инсценировка;
* музыкальная игра;
* творческая встреча;
* мастер-класс.

***Режим занятий****:*

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу: среда, пятница. Где один академический час равен 45 минутам астрономического часа. Наполняемость учебной группы до 10 человек. Занятия проводятся на базе МАУ ДО ДЮЦ «Импульс» в специально оборудованном помещении для спортивных занятий.

**1.2.Цель и задачи программы**

**Цель программы -** создание условий для удовлетворения индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой, формирования культуры здоровья и укрепления здоровья с помощью овладения основами физкультурной деятельности с обще прикладной и личностно-ориентированной оздоровительной направленностью

**Задачи:**

* познавать индивидуальные физические и психические возможности;
* овладеть способами релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
* овладеть комплексами физических упражнений.
* развивать физические способности;
* совершенствовать регуляторные функции нервной системы;
* увеличивать функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
* расширять интерес к культуре телосложения и к культуре движений;
* прививать здоровый образ жизни.

**1.3.Содержание программы**

**Учебный план**

**«Багира»**

Группа № 1 ( 1 г.о.)

База: ДЮЦ «Импульс»

Всего: 72 часа

В неделю: 2 часа (2х1,)

Педагог: Макина О.О.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п |  Тема | Количество чаcoв |
| Теория | Практикa | Всего |
| 1. | Основы знаний | 3 | - | 3 |
| 2. | Способы деятельности | 2 | - | 2 |
| 3. | Физическое совершенстврвание | 1.5 | 61.5 | 63 |
| 4. | Вводное, итоговое занятие | 1 | 1 | 2 |
| 5. | Итоговая, промежуточная аттестация | 1 | 1 | 2 |
| Итого: учебных часов | 8.5 | 63.5 | 72 |

**Учебно-тематический план**

**1 год обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № раздела | № Темы, темаСодержание занятия | Количество часов | Форма организации занятия | Форма контроля |
| теория | практика | всего |
| **РАЗДЕЛ 1.** Основы знанийЦель: Профилактика заболеваний, вредных привычек. Привить привычку к здоровом образу жизни. |
| 1 | **Тема 1**. Основы знаний**Т:** Профилактика заболеваний средствами физической культуры. Общая характеристика и причины возникновения заболеваний. Поняти утомление и переутомление. Чередование нагрузки и отдыха, как средство оптимизации деятельности организма человека. Активный и пассивный отдых, как средство восстановления активной деятельности организма. Формы организации активного отдыха средствами физической культурой**Т**: Профилактика вредных привычек средствами физической культуры. Характеристика вредных привычек, причины их возникновения и последствия. Формирование психо-социального статуса и положительных личностных качеств, межличностное общение и взаимообогащение.Т: Основы ЗОЖ. Здоровье человека, его ценность и значимость. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. | 3 | - | 3 | Беседа, просмотр видеофильма | опрос |
| **РАЗДЕЛ 2.** Способы деятельности**Цель:** **Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.** |
| 2 | **Тема 1.**Способы деятельностиТ: Планирование индивидуальных занятий общей физической подготовкой: Отбор и составление комплексов физических упражнений с учетом избираемой (предполагаемой в будущем) профессиональной деятельности.Т: Диагностика функционального состояния организма: Диагностика и самодиагностика состояния организма. Врачебный контроль, его содержание. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. | 2 |  - | 2 | Беседа, просмотр видеофильма | опрос |
| **РАЗДЕЛ 3.** Физическое совершенствованиеЦель: Развить физические качества с помощью современных оздоровительных систем. Укрепление и сохранение физического здоровья. |
| 3 | **Тема 1.**Физическое совершенствованиеТ: Понятие о средствах музыкальной выразительности: мелодия. Ритм .П: Общая физическая подготовка.Физические упражнения из базовых видов спорта, ориентированные на развитие основных физических качеств.Т: Понятия об основных жизнеобеспечивающих систем организма. (дыхание, кровообращение, энергообмен).П: Физические упражнения, ориентированные на развитие основных жизнеобеспечивающих систем организма (дыхание, кровообращение, энергообмен).П:Комплекс ритмической гимнастикиП: физические упражнения на гибкость, координацию, пластику движений;Т: Понятия об современных спортивно-оздоровительных системах.П: Танцевальные упражнения с ритмо-темповой направленностью П: Атлетическая гимнастика – физические упражнения локального воздействия с отягощениями на основные группы мышц.П: Физические упражнения без отягощения на основные группы мышц.П: Комплексы упражнений на тренажерах. П: Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем :степ аэробика.П: Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем :классическая аэробика. | 5 | 58,5 | 60 | БеседаУчебно-тренировочное занятие | опросНаблюдение педагога |
| **3** | **Тема 2.**Хореографические упражнения.П: Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем :степ аэробика. |  | 2 | 2 | Учебно-тренировочное занятие | наблюдение |
| **3** | **Тема 3.**Развитие ощущение метра и ритмического чувства.П: Комплексы упражнений из современных спортивно-оздоровительных систем :степ аэробика |  | 1 | 1 | Учебно-тренировочное занятие | наблюдение |
| **РАЗДЕЛ 4.** Вводное, итоговое занятие.**Цель: Ознакомить с правилами работы объединения. Подвести итоги года.** |
| 4 | **Тема 1.** Вводное занятиеТ:Т.Б. Цели, задачи и содержание работы в объединении. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности.  | **1** | **-** | 1 | беседа, просмотрвидеофильма | опрос |
| **4** | **Тема 2.** Итоговое занятиеТ: Подведение итогов учебного года. Поощрение лучших учеников года. Поощрение лучших учеников. | - | 1 | 1 | беседа, просмотрвидеофильма  | опрос |
| **РАЗДЕЛ 5.** Итоговая, промежуточная аттестация. Цель: Проверка теоретических и практических знаний. |
| **5** | **Тема 1.**Промежуточная аттестацияТ: Анкетирование учащихся по-теоретически знаниямП: Практическая сдача нормативов | 0.5- | 1 | 1 | АнкетированиеПрактическая сдача нормативов | Проверка анкетНаблюдение |
| 5 | **Тема 2.**Итоговая аттестацияТ:Анкетирование учащихся по теоретическим знаниямП:практическая сдача нормативов | 0.5 | 0.5 | 1 | АнкетированиеПрактическая сдача нормативов | Проверка анкетПедагогическое наблюдение |

**1.4. Планируемые результаты**

***Планируемые результаты*:**

**К концу первого года обучения учащиеся**

*будут знать:*

* + основные знания о физической культуре, ЗОЖ, гигиене и режиме дня;
	+ индивидуальные физические и психические возможности;
	+ способы релаксации и аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
	+ комплексы физических упражнений;
	+ правила игры в баскетбол, футбол, пионербол;

*будут уметь:*

* + самостоятельно применять способы релаксации, аутогенной тренировки, контроля состояния здоровья и физической работоспособности;
	+ самостоятельно использовать комплексы физических упражнений;
	+ проводить самостоятельно одну подвижную игру;
	+ сдавать контрольные нормативы;

*у них будут развиваться:*

* физические способности;
* совершенствоваться регуляторные функции нервной системы;
* увеличиваться функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

*у них будут воспитываться следующие качества:*

* интерес к культуре телосложения и к культуре движений;
* культура здорового образа жизни.

*у них будут развиваться универсальные учебные действия (УУД):*

*личностные УУД*

* построение «Я-образа»;
* построение системы нравственных ценностей;
* осуществление личностного выбора;

*регулятивные УУД*

* осмысленное целеполагание
* планирование
* прогнозирование
* контроль
* коррекция
* оценка
* саморегуляция

*познавательные УУД*

* создание алгоритмов деятельности;

*коммуникативные УУД*

• определение способов взаимодействия;

• умение выражать свои мысли

**2. Комплекс организационно – педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

Календарный учебный график с указанием количества учебных недель, учебных дней составляется ежегодно на новый учебный год

Материально – техническое обеспечение:

* спортивный зал;
* душ;
* скамейки;
* гимнастические палки;
* наливные гантели;
* тринажоры;
* тренировочные коврики;
* шведская стенка;
* утяжелители.
* фитбол (мяч)
* степы

*Информационно- методические условия реализации программы:*

* учебно- тематический план 1 год обучения;
* календарно- учебный график 1год обучения;
* лекционные материалы;
* методические материалы и разработки занятий и воспитательных мероприятий;
* расписание занятий;
* электронные образовательные ресурсы;
* методические материалы «Современные педагогические и здоровьесберегающие технологии».

**2.3. Формы аттестации/контроля**

Промежуточная и итоговая аттестация проводиться в форме устных ответов на теоретические вопросы педагога и выполнения практических заданий.

**2.4. Оценочные материалы**

Промежуточная и итоговая аттестация предполагает выполнение теоретических и практических заданий на выявление уровня знаний и овладения учащихся практических умений и навыков.

**Контрольные задания к полугодовой аттестации**

**Теоретическая часть:**

Ответы на вопросы

1) Что понимается под термином – «Здоровье»?

2) Что обозначает термин «Ритмическая гимнастика»?

3) Виды физических упражнений.

4) Что такое ЗОЖ?

**Контрольные задания к годовой аттестации**

**Теоретическая часть:**

Ответы на вопросы

1) Что такое степ аэробика?

2) Что такое классическая аэробика ?

3) Основные группы мышц.

**Контрольные тесты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Физические способности | Контрольные упражнения | Выполнение /не выполнение |
| Скоростные  | Челночный бег – 3/15 м. |  |
| Силовые  | Приседания с бодибаром 15 раз. |  |
| Координация | «Ласточка», кувырок вперед  |  |
| Выносливость | Челночный бег – 5/15м. |  |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см. |  |

    **2.5. Методическое обеспечение образовательного процесса**

Изучение программного материала рассчитано на 1 год. Теоретическая и практическая часть даются в соответствии с учебным планом.

Теоретические и практические занятия проводятся в спортивном зале.. Теоретические занятия составляют -30%, практические -70%, от общего количества часов, рассчитанных на учебный год.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно, но чаще всего – в комплексе с практическими. При организации занятия педагог планирует свою деятельность и деятельность учащихся, четко формулируя тему, цель, задачи урока: Учебное занятие по «Ритмическая гимнастика» имеет следующую структуру:

1.Организационный момент:

Приветствие, озвучивание цели и темы занятия.

2. Разминка.

На разминку следует отводить примерно 10-20% времени тренировки. Разминка состоит из двух частей. Первая часть проводиться в положении стоя. Вторая часть предстрейчичинг (это растяжка перед основной разминкой)

Основная разминка.

Классическая аэробика переходящая в степ-аэробику.

3аключительный стрйчинг.

3. Основная часть.

Силовая тренировка с и использованием оборудования.

4. Заключительная часть.

Растяжка с использованием оздоровительных методик оздоровления.

**Методы, в основе которых лежат способы организации занятий:**

• словесный (устное изложение, анализ позиции);

• наглядный (демонстрация, рассмотрение задач, наблюдение, работа по образцу);

• практический (выполнение технико-тактических упражнений).

**Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся занятия:**

• фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися

• индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы

• групповой – организация работы с малыми группами (от 2 до 7 человек)

• в парах

• индивидуальный – индивидуальное выполнение заданий.

**Современные образовательные технологии:**

• групповые;

• индивидуализация обучения;

• проблемного обучения;

• ИКТ – технологии;

• здоровьесберегающие;

**Формы занятий:**

• традиционное занятие;

• тренировочное занятие;

* учебно-тренировочное

• контрольное занятие;

• урок-соревнование;

• аттестационное занятие;

• показательное выступление;

• встречи;

• лекции;

 **Дидактические материалы:**

• памятки;

• рекомендации;

• специальная литература;

**Методические рекомендации по внедрению в учебно - воспитательный процесс здоровьесберегающих технологий**

Стремительное ухудшение здоровья диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого способствует воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

Для этого в образовательный процесс были включены здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы, которые проводятся с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического, так и физического здоровья, развития культуры здоровья. Для данной программы разработаны методические рекомендации по использованию на занятиях здоровьесберегающих технологий.

**Дыхательная гимнастика**

Неправильное дыхание – это впалая грудь и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

**Упражнение 1**

**(возбуждает нервную систему, придает бодрость, снимает усталость)**

1) Встать прямо.

2) Вдохнуть полное дыхание и задержать его.

3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.

4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.

5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.

6) Сильно выдохнуть воздух через рот.

7) Проделать очистительное дыхание.

**Упражнение 2.**

**Очистительное дыхание (успокаивает нервную систему)**

1.Вдохнуть полное дыхание.

2.Удержать дыхание на несколько секунд.

3.Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

**Комплекс упражнений для массажа активных точек организма**

Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.
    Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.

2. Начинаем с лица: массажируем точку в середине лба.

3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.

4.Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.

5. Массажируем точки на крыльях носа.

6. Массажируем точки на висках.

7. Растираем мочки ушей.

8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами

**Список литературы**

1. Бирюк Е.В. Ритмическая гимнастика: методические рекомендации. — Киев, Молодь, 1986. -28с.
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для нач. и сред. проф. образования/А.А Бишаева. – М.: Издательский центр «Академия», 2010.-272с.
3. Курланд З. Йога: 9 программ для утренней тренировки /Зак Курланд; (пер. с англ. Е. Аржановой ).- М. : Эксмо, 2014.-240 с.
4. Ковальский И.Н. Силовые упражнения для женщин. 15 минут в день для хорошей фигуры.- СПб.: Вектор, 2010.-112.

**Электронные ресурсы**

1. [http://sportwiki.to/Литература\_(раздел)](http://sportwiki.to/%D0%9B%D0%B8%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0_%28%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B4%D0%B5%D0%BB%29)
2. <http://knigukupi.ru/top-pro_fitnes.php>
3. https://cbb-store.cbb.ru/catalog/books/