

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Любохонская средняя общеобразовательная школа им. А.А.Головачева
Дятьковского района Брянской области

Рассмотрена на методическом
Объединении и рекомендована
к утверждению
протокол № 1 от 29.08.22

«Утверждаю»

Директор Любохонской СОШ

Кононов К.В.

Приказ

3-110 от 31.08.22



Согласовано
Заместитель директора
по дополнительному образованию
Щелчкова В.В.
30.08.22

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Ритмика»
Физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 3 года.
Возраст детей: 5-11 классы

Разработала:
Волохова Ольга Викторовна,
педагог дополнительного
образования

п.Любохна
2022 год

Пояснительная записка

Актуальность программы

Одна из важнейших задач нашей страны – охрана здоровья народа. Забота о здоровье детей – важнейшая обязанность всех государственных учебных учреждений. Данная программа направлена на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни. Дети и подростки, юноши и девушки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные и требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Главное отличие занятий по данной программе от занятий на уроках физической культуры, – применение совершенно различных методик занятий.

Данная программа предназначена для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. Программа рассчитана на часа в неделю. Программа предусматривает практическую деятельность, направленную на овладение навыками и умениями двигательных упражнений.

Ритмика включает в себя различные виды гимнастических упражнений, танцевальные движения, дыхательную гимнастику, комплекс лечебной гимнастики, что способствует разностороннему развитию опорно-двигательного аппарата, хорошей подвижности в суставах и укреплению здоровья.

Общая характеристика предмета и особенности его организации

Программа составлена с учетом потребностей учащихся и материальной базы школы. Если сопоставить различные стороны способностей детей в наши дни с аналогичными показателями совсем недавнего прошлого, то можно увидеть, в каком отношении наши дети успешно прогрессируют, в чем они отстают, а что у них совсем неблагополучно и требует особого внимания со стороны педагогов. Такое сопоставление тем более важно для оценки состояния здоровья детей, ибо сегодня его определяют не только исходя из чисто медицинских характеристик. Как записано в Уставе Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье – это состояние наибольшего физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и физических дефектов. Т.е физическое развитие и двигательная подготовленность, равно как уровень развития психики, интеллекта, составляют два важных компонента здоровья детей.

выполнении комплекса упражнений. Учет записей в журнале по технике безопасности проводится в начале каждой четверти.

- Вводная часть (3-4 минуты, включает подсчет частоты пульса, дыхательные упражнения)
- Подготовительная часть (10-15 минут, для общеразвивающих упражнений, выполняемых сначала в медленном, а затем в среднем темпе)
- Основная часть (15-18 минут, отводится для обучения и тренировки, в ней осваивают физические упражнения и двигательные навыки)
- Заключительная часть (5 минут, включает упражнения на расслабления и дыхательные)

Цели и задачи программы

Основная цель данной программы – всестороннее, физическое развитие детей и укрепление, и сохранение их здоровья. Улучшение телосложения, формирование красивой фигуры.

Основные цели программы конкретизируются в работе с учащимися в следующих задачах.

Задачи программы:

- Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и закаливанию организма (для этого необходимо обеспечить каждому ребенку в количественном и качественном отношении двигательный режим)
- Повышение умственной и физической работоспособности учащихся (правильно организованные в соответствии с современными достижениями теории и методики физического воспитания, а также закаливание существенно повышают психическую и физическую работоспособность)
- Формирование основных двигательных умений и навыков (организация занятий физическими упражнениями, развить наиболее важные двигательные умения и навыки, способные обеспечить высокопроизводительный труд и полноценную жизнь)
- Формирование навыков и воспитание привычек личной гигиены и здорового образа жизни (соблюдение правил личной гигиены, разумное, бережное отношение к своему здоровью)

Результативность

Оценка результата учащихся важна и трудна. Она оценивается следующими соображениями.

- Без теснейшего контакта между педагогом и ребенком, без объективной оценки как усилий самого учащегося в этом деле, так и достигнутых им

Основным предназначением программы «Ритмика» в системе дополнительного образования является укрепление и сохранение здоровья детей.

Принципы методики занятий:

- Оздоровительная направленность.
- Дифференцированный подход.
- Профессионально-прикладная направленность занятий.

Средства занятий:

- Систематические физические упражнения (стимулируют нормальную жизнедеятельность организма, обеспечивают возрастание физической работоспособности и защитных сил организма).
- Естественные факторы (природные факторы – солнце, воздух, вода – формируют защитные силы организма, его невосприимчивость к влиянию неблагоприятных факторов внешней среды).
- Гигиенически обоснованный режим (хорошо организованный распорядок дня и образ жизни).

Формы занятий:

- Учебное занятие , (должны проводиться систематически, не менее двух раз в неделю по 40 минут каждое; только при соблюдении этих условий и качественном проведении занятий можно добиться положительных результатов)
- Утренняя гимнастика (обязательная форма занятий физическими упражнениями; так как она проводится самостоятельно и педагог лишен возможности её выполнения, важно, чтобы учащиеся глубоко понимали необходимость использования утренней гимнастики и добросовестно занимались ею)
- Вводная гимнастика (выполняется непосредственно перед учебной деятельностью; выполняет подготовить учащихся к предстоящему новому виду деятельности)
- Физкультурная пауза (эффективный, активный отдых учащихся)
- Домашнее задание (имеют существенное значение для повышения его эффективности)

Организация и проведение занятий

Непосредственно перед началом занятий педагогу необходимо познакомиться с заключением врачей после медицинского осмотра детей. Из Знакомя учащихся с правилами по технике безопасности на занятиях, педагог ведет журнал, в котором дети расписываются после ознакомления с правилами по технике безопасности. Перед каждым новым занятием педагог обязан повторить правила по технике безопасности при

результатов не может быть обеспечено важное условие эффективности учебного процесса

- Индивидуальную оценку подготовленности учащихся выводят на основании сведений о посещаемости занятий, за технически правильное выполнение заданий
- Результат посещения занятий проявляется постепенно: требуется не менее 4-6 месяцев, чтобы сказалось влияние систематически выполняемых упражнений в учебных занятиях. Лишь возрастающий уровень тренированности может ощутимо повлиять на состояние работоспособности, как физической, так и умственной, улучшить фигуру.
- С целью изучения и оценки показателей физического развития, учащихся также применяют методы наружного осмотра: определение роста в положении стоя и сидя, массы тела, окружностей грудной клетки, живота, талии, бедра, голени, плеча и предплечья, шеи.

Заключение

Для составления программы по ритмике мною была использована методическая литература:

- Э.Г.Булич «Физическое воспитание в специальных медицинских группах» Москва «Высшая школа» 2000 год
- Под редакцией доцентов Ю.К.Гавардецкого и В.М.Смоленского «Спортивная гимнастика» Москва «Физкультура и спорт» 1998 год
- Под редакцией профессора А.Г.Дембо «Спортивная медицина и лечебная физическая культура» Москва «Физкультура и спорт» 1998 год
- В.И.Дубровский «Лечебная гимнастика и массаж» Москва «Владос» 2001 год



Утверждаю
 Директор СЮТ
 Щелчкова В.В.

Кружок-ритмика

Руководитель: Волохова Ольга Викторовна

1. Цели и задачи: укрепить здоровье, создать контроль за правильным питанием, уметь переходить от простых к более сложным движениям, упражнениям, научиться слушать музыку и выполнять движения в такт музыки, укрепить системы организма, развить физические качества, уметь вести дневник самоконтроля, повысить самооценку, повысить уровень самоуважения, способствовать реализации коллективистских устремлений и желания само совершенствования, развить положительных эмоции, воспитывать коллективизм, эстетические чувства.
2. Учебно-тематическое планирование по ритмической гимнастике. 1-ый год обучения

№	Темы занятий	Кол-во Часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Теоретические сведения:			
	- Инструктаж по т.б. на занятии	1	1	
	- История возникновения гимнастики, виды гимнастики	1	1	
	- Гигиена	1	1	
	- Правильное питание	1	1	
	- Ритмическая гимнастика и здоровье человека:	1	1	
	А) «сердце и сосуды»	1	1	
	Б) «опорно-двигательный аппарат»	1	1	
	В) «органы пищеварения»	1	1	
	Г) «психика»	1	1	
	- Музыка в ритмической гимнастике	1	1	
	- Контроль и самоконтроль	1	1	
	Ритмические упражнения:	30		30
	- Упражнения для мышц шеи			
	- Упражнения для рук и плечевого пояса			
	- Упражнения для туловища			
	- Упражнения для ног			
	- Упражнения в и.п. сидя и лежа			
	- Упражнения для мышц таза			
	- Упражнения для мышц брюшного пресса			
	- бег и прыжки			
3.	Комплексы ритмической гимнастики:			
	- Комплексы в современном стиле	17		17
	- Комплексы в восточном стиле	17		17
	- Комплексы в русском стиле	17		17

	- Комплексы в классическом стиле	17		17
	- Комплексы в стиле «Брейк»	16		16
	- Комплексы «Стретчинг»	16		16
4.	Контрольные испытания:	3		3
	- Прыжки через скакалку за 30 секунд			
	- Отжимания от пола			
	- Наклоны туловища (пресс)			
	- Подтягивания на низкой перекладине			
	- Поднимание прямых ног в висе.			
	Итого:	144	9	135

См. зам. деп. М -

№	Содержание материала	Кол-во Часов	Прак-тика	Теория
1	Инструктаж по т.б. на занятии ритмической гимнастики. История возникновения гимнастики. Виды гимнастики. Контроль и самоконтроль	2		2
2-3	Теория: «Гигиена», «Музыка в ритмической гимнастике». Разучивание ритмических упражнений: Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Развитие координации движений	4	3	1
4-6	Теория: «Сердце и сосуды» Совершенствование ритмических упражнений для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног. Разучивание ритмических упражнений: Упражнения в и.п. сидя и лежа упражнения для мышц таза, упражнения для мышц брюшного пресса, бег и прыжки. Развитие координации движений, ловкости, гибкости	6	5	1
7	Теория: «Опорно-двигательный аппарат» Контроль и самоконтроль (заполнение дневников самоконтроля: самочувствие и настроение, аппетит, сон, работоспособность, болевые ощущения, желание заниматься физическими упражнениями, частота пульса в 1-у минуту, частота дыхания в 1-у минуту, артериальное давление, масса тела)	2	1	1
8-17	Совершенствование ритмических упражнений : для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения в и.п. сидя и лежа, упражнения для мышц таза, для мышц брюшного пресса, бег и прыжки. Развитие гибкости, ловкости, выносливости, координации движений.	20	20	
18-19	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в современном стиле: Упражнения для мышц шеи, для плечевого пояса, для рук, для туловища, для ног. Развитие гибкости, координации движений	4	4	
20-26	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики в современном стиле. Развитие гибкости, координации движений.	14	14	
27-28	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в восточном стиле: Упражнения для мышц шеи, для рук, для туловища, для ног.	4	4	

29-35	Развитие гибкости, координации движений, пластики Совершенствование комплекса ритмической гимнастики в восточном стиле. Развитие координации движений, пластичности.	14	14	
36	Теория: «Правильное питание» Контрольные испытания: - Прыжки через скакалку за 30 секунд - Отжимания от пола Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
37-38	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в русском стиле: Упражнения для мышц шеи и плечевого пояса, для рук, для туловища, для ног. Развитие координации движений	4	4	
39-45	Совершенствование комплекса ритмической гимнастики в русском стиле. Развитие координации движений	14	14	
46	Теория: «Психика» Контрольные испытания: - Наклоны туловища (пресс) Заполнение дневников самоконтроля	2		→ 2
47-48	Разучивание комплекса ритмической гимнастики в классическом стиле: упражнения для ног и туловища Развитие координации движений.	4	4	
49-55	Совершенствование комплексов ритмической гимнастики в классическом стиле. Развитие координации движений.	14	14	
56	Теория: «Органы пищеварения» Контрольные испытания: - Подтягивание на низкой перекладине - Поднимание прямых ног в висе Заполнение дневников самоконтроля	2		→ 2
57-58	Разучивание комплексной ритмической гимнастики в стиле «Брейк»: упражнения для мышц шеи, для рук, для туловища, для ног, упражнения для общего воздействия. Развитие ловкости, координации движений	4	4	
59-64	Совершенствование комплексной ритмической гимнастики в стиле «Брейк». Развитие ловкости, координации движений.	12	12	
65-66	Заполнение дневников самоконтроля. Разучивание комплексно ритмической гимнастики «Стретчинг»: упражнения для ног, для мышц живота, для мышц спины, для рук.	4	4	
67-72	Развитие координации движений, ловкости, силы, гибкости.	12	12	

	<i>Совершенствование комплексной ритмической гимнастики «Стретчинг». Развитие координации движений, ловкости, силы, гибкости.</i>			
--	---	--	--	--

3. *Использование литературы:*

«Пластика. Ритм», издание «Физкультура и спорт», «Каланетика», «Йога для здоровья»-автор Ричард Хитяман, «Волшебная сила», «Растяжки»- автор Зуев Е.И., «Теория и методика физического воспитания и спорта» - авторы: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С..

См. зам. дир. М -

Учебно – тематическое планирование по ритмической гимнастике
2 –ой год обучения

№ п/п	Темы занятия	Кол-во часов	В том числе	
			Теория	Практ
1.	Теоретические сведения: - инструктаж по т.б на занятии - правильное питание - правильное дыхание - сердце и сосуды - опорно – двигательный аппарат - контроль и самоконтроль	1 1 1 1 1 5	1 1 1 1 1 1	4
2.	Совершенствование ритмических упражнений - упражнения для мышц шеи - упражнения для рук и плечевого пояса - упражнения для туловища - упражнения для ног - упражнения в и.п сидя и лежа - упражнения для мышц таза - упражнения для мышц брюшного пояса - бег и прыжки	39		39
3.	Калонетика 1 часть – Разминка 2 часть – избавляемся от живота, стройные ноги, ягодица и бедра(упр.на коврике, со стулом) 3 часть – растягивание мышц 4 часть – танец живота	39		39
4.	Йога - 1 группа упражнений - 2 группа упражнений - 3 группа упражнений - упражнения для лица - упражнения для стоп ног - упражнения для облегчения головной боли - упражнения для ног(бедра, укрепление мышц, снятие напряжения) - упражнения для легких(расширение грудной клетки, очищение легких) - упражнение для шеи(укрепление мышц, снятие напряжения) - упражнения нервной системы(нервозность, бессонница, снятие напряжения) - упражнения на осанку(исправление, улучшение) - управление для кожи головы(прекращение выпадения волос, восстановление блеска и цвета волос) - упражнения для позвоночника(увеличение подвижности, укрепление) - упражнения для талии(Уменьшение окружности талии и бедер)	8 8 8 2 2 2 4 2 2 2 4 2 4 2 4 4		8 8 8 2 2 2 4 2 2 2 4 2 4 2 4 4
5.	Контрольные испытания - отжимание от пола - сесть из п.лежа на спине - сидя без опоры с согнутыми ногами, сгибание и разгибание их - наклоны туловища(пресс)	2		2
		144	6	138

№ п/п	Содержание материала	Кол- во часов	в том числе	
			практ.	теор.
1-2	Теоретические сведения: инструктаж по т.б на занятии ритмической гимнастики. «Опорно-двигательный аппарат», «Контроль и самоконтроль»	4	3	1
3-22	Теория: «Правильное дыхание». Совершенствование ритмических упражнений: упр.для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упр. в и.п. сидя и лежа, упр. для мышц таза, упр. для мышц брюшного пресса, бег и прыжки	40	39	1
23-24	Теория: «Сердце и сосуды» Контроль и самоконтроль - сесть из п.лежа на спине - сидя без опоры с согнутыми ногами, сгибание разгибание их Заполнение дневников самоконтроля	4	2	1 1
25-44	Теория: «Правильное питание» «Калонетика» 1 часть – разминка(упр.стоя) 2 часть – избавляемся от живота(упр. лежа со стулом и без) 3 часть – стройные ноги(упр.лежа и стоя со стулом) 4 часть – «Танец живота»(упр.со стулом сидя и стоя и без стула) Контроль и самоконтроль	40	39	1
45-48	Йога 1 группа упражнений: Полное дыхание, поворот туловища в положении стоя, поза Риши, растягивание мышц рук и ног, движение животом в положении стоя, стоя на четвереньках, движения животом в п.сидя, полный поворот туловища, поза Кобры, поворот головы, поза Саранчи, поза Лука, сесть-лечь, стойка на голове(или стойка на лопатках), поочередное дыхание через ноздри. Заполнение дневников самоконтроля	8	8	
49-52	Йога 2 группа упражнений: Полное дыхание, растягивание мышц бедер, поочередное растягивание мышц ног, круговые движения туловищем, наклоны туловища в сторону(руки вверх), наклоны туловища в сторону(руки в стороны), соединение рук за ногами, скрестное отведение ноги, стойка на лопатках, поза Плуга, растягивание мышц ног, поочередное дыхание через ноздри. Заполнение дневников самоконтроля	8	8	
53-56	Йога 3 группа упражнений: Полное дыхание, упр. для пальцев рук, упр.для локтевых суставов, поза с соединенными за спиной руками, круговые движения головой, поза Льва, упр.для глаз, простой поворот туловища, растягивание мышц грудной клетки, приседание на носках, поднимание ног в п.лежа на левом боку, поднимание туловища, поднимание ног в п.лежа на правом боку, поза Саранчи, выпрямление ног, поочередное дыхание через ноздри. Заполнение дневников самоконтроля	8	8	

57	Йога – упр.для лица: Поза Льва, растягивание мышц грудной клетки, поза Саранчи, стойка на лопатках, наклон туловища назад, упр. для глаз, выпрямление ног, круговые движения головой, стойка на голове. Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
58	Йога – упр. для стоп ног: Наклон туловища назад, поворот туловища в положении стоя, поза Лотоса, приседания на носках, выпрямление ног. Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
59- 60	Йога – упр.для облегчения головной боли: Направление «Жизненной силы», полное дыхание, стойка на лопатках, растягивание мышц грудной клетки, упр.для глаз, круговые движения головой, растягивание мышц груди в пол. Сидя. Контрольные испытания: - отжимания от пола - наклоны туловища(пресс) Контроль и самоконтроль	2 1 1	2 1	 1
61- 62	Йога – упр.для ног: Растягивание мышц ног, поочередное растягивание мышц ног, поза Плуга, поза Саранчи, поза Лука, наклон туловища назад, поза Риши, поднятие ног в п.лежа на боку, поднятие туловища, выпрямление ног, приседания на носках, растягивание мышц бедер. Заполнение дневников самоконтроля	4	4	
63	Йога – упражнение для легких: Полное дыхание, растягивание мышц грудной клетки, направление «Жизненной силы», наклон туловища назад, растягивание мышц груди в п.сидя, поочередное дыхание через ноздри. Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
64	Йога – упр.для шеи: Поворот головы, поза Кобра, наклон туловища назад, стойка на лопатках, поза Плуга, поднятие туловища, круговые движения головой. Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
65	Йога – упражнения для нервной системы: Полное дыхание, поза Кобры, поворот головы, растягивание мышц грудной клетки, направления «Жизненной силы», круговые движения головой. Повторить упр. для лица, шеи, легких Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
66- 67	Йога – упр. на осанку: поза Кобры, поворот головы, растягивание мышц грудной клетки, наклон туловища назад, поза Лука, поза с соединенными за спиной руками, растягивание мышц груди в п.сидя. Повторить упражнения для ног. Заполнение дневников самоконтроля	4	4	
68	Йога – упражнения для кожи головы: Растягивание мышц грудной клетки, стойка на лопатках, наклон назад, поза Риши, соединение рук за ногами, стойка на голове.	2	2	

	Повторить упражнения для лица, шеи. Заполнение дневников самоконтроля			
69- 70	Йога – упражнения для позвоночника: Растягивания мышц грудной клетки, наклон туловища назад, поза Кобры, поза Саранчи, поза Лука, поза Плуга, поза Риши, соединение рук за ногами, полный поворот туловища, растягивание мышц груди в п.сидя Повторить упражнения на осанку. Заполнение дневников самоконтроля	4	4	
71- 72	Йога – упр.для талии: Движения животом в п.сидя, стойка на лопатках, поза Плуга, круговые движения туловища, движения животом(стоя на четвереньках), наклоны туловища в сторону(руки вверх), полный поворот туловища, растягивание мышц груди в п. сидя. Повторить упр. на осанку, для позвоночника. Заполнение дневников самоконтроля.	4	4	

Сек. зам. дир. М-

Кружок-ритмика

Руководитель: Волохова Ольга Викторовна

1. *Цели и задачи: укрепить здоровье, создать контроль за правильным питанием, уметь переходить от простых к более сложным движениям, упражнениям, научиться слушать музыку и выполнять движения в такт музыки, укрепить системы организма, развить физические качества, уметь вести дневник самоконтроля, повысить самооценку, повысить уровень самоуважения, способствовать реализации коллективистских устремлений и желания само совершенствования, развить положительных эмоции, воспитывать коллективизм, эстетические чувства.*
2. *Учебно-тематическое планирование по ритмической гимнастике. 3-ий год обучения*

№	Тема занятий	Кол-во Часов	В том числе	
			Тео-рия	практи-ка
1.	<p><i>Теоретические сведения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Инструктаж по т.б. на занятии - Правильно дыхание(дыхательная гимнастика; полное дыхание йогов, очищающие дыхание, энергитизирующее дыхание-«задувание свеч») - Сердечно - сосудистая система - Контроль и самоконтроль - Показатель здоровья и совершенства 	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>4</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p>	<p></p> <p></p> <p></p> <p>2</p> <p></p>
2.	<p><i>Ритмические упражнения:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для мышц шеи - Упражнения для рук и плечевого пояса - Упражнения для туловища - Упражнения для ног - Упражнения в и.п. сидя и лежа - Упражнения для мышц брюшного пресса - Бег и прыжки 	<p>36</p>		<p>36</p>
3.	<p><i>Растяжки:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Из и.п. лежа, стоя, стоя на коленях - Хваты: обратный, захват, обхват, решетка. 	<p>20</p>		<p>20</p>
4.	<p><i>«Каланетика»</i></p> <p>1 часть – Разминка</p> <p>2 часть – Избавляемся от живота, стройные ноги, ягодицы и бедра</p> <p>3 часть – Растягивание мышц</p>	<p>42</p>		<p>42</p>

№	Содержание материала	Кол-во часов	Практика	теория
1-2	Теоретические сведения: - Инструктаж по т.б. на занятии - Правильно дыхание(дыхательная гимнастика; полное дыхание йогов, очищающие дыхание, энергитизирующее дыхание-«задувание свеч») Контроль и самоконтроль	4		1 1
3-4	Теория: - «Сердечно сосудистая система» - «Показатель здоровья и совершенства» Контроль и самоконтроль (учить определять пульс, делать функциональные пробы: лестничная, с приседаниями, ортостатическая, клиностатическая, измерять артериальное давление (АД); определять жизненную емкость легких (ЖЕЛ), совершенствовать заполнение дневника самоконтроля	4	2	1 1
5-22	Совершенствование ритмических упражнений: Упражнения для мышц шеи, для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног, упражнения в и.п. сидя и лежа, для мышц таза, для мышц брюшного пресса, бег и прыжки Заполнение дневников самоконтроля	36	36	
23-33	Растяжки: из и.п. стоя, стоя в кругу, стоя на коленях, сидя, сидя в кругу, лежа на животе, лежа на спине; хваты: обратный, захват, обхват, решетка. Контрольные испытания:	20	20	
	- Бег 30м. - Челночный бег 3810м. - Прыжки через скакалку - Отжимания от пола Заполнение дневников самоконтроля	2	2	
34-55	Совершенствование «Каланетики» 1 часть - Разминка 2 часть – Избавляемся от живота, стройные ноги, ягодицы и бедра 3 часть – Растягивание мышц 4 часть – «Танец живота» Контрольные испытания:	44	42	
	- Поднимание туловища за 30 сек.из положения лежа - Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке - Подтягивания на низкой перекладине - Поднимание ног из положения лежа на животе в течение 5-ти минут		2	

5.	<p>4 часть – «Танец живота»</p> <p>«Йога»</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 группа упражнений - 2 группа упражнений - 3 группа упражнений 	10		10
		12		12
		12		12
6.	<p>Контрольные испытания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Челночный бег 3*10 м. - Бег 30 м. - Прыжки через скакалку - Поднимание туловища за 30 секунд из положения лежа - Поднимание прямых ног из виса на гимнастической стенке - Отжимания от пола - Подтягивания на низкой перекладине - Поднимание ног из положения лежа на животе в течение 5-ти минут. 	4		4
Итого:		144	7	134

55-60	<p>Заполнение дневников самоконтроля</p> <p>Совершенствование «Йоги»</p> <p>- 1 группа упражнений: полное дыхание, поворот туловища в положение стоя, поза Риши, растягивание мышц рук и ног, движения животом в положение стоя и стоя на четвереньках, движения животом в положение сидя, растягивание мышц груди в положение сидя, полный поворот туловища, поза Кобры, поворот головы, поза Саранчи, поза Лука, Сесть – лечь, стойка на голове (или стойка на лопатках), поочередное дыхание через ноздри.</p>	10	10	
61-66	<p>Заполнение дневников самоконтроля</p> <p>Совершенствование Йоги</p> <p>- 2 группа упражнений: полное дыхание, растягивание мышц бедер, поочередное растягивание мышц ног, круговые движения туловищем, наклоны туловища в сторону (руки вверх), наклоны туловища в сторону (руки в стороны), соединение рук за ногами, скрытное отведение ноги, стойка на лопатках, поза Плуга, растягивание мышц ног, поочередное дыхание через ноздри</p>	12	12	
67-72	<p>Заполнение дневников самоконтроля</p> <p>Совершенствование Йоги</p> <p>- 3 группа упражнений: полное дыхание, упражнения для пальцев рук, упражнения для локтевых суставов, поза с соединенными за спиной руками, круговые движения головой, поза Льва, упражнения для глаз, простой поворот туловища, растягивание мышц грудной клетки, приседание на носках.</p>	12	12	

3. Использование литературы:

«Пластика. Ритм», издание «Физкультура и спорт», «Калонетика», «Йога для здоровья»-автор Ричард Хитяман, «Волшебная сила», «Растяжки»- автор Зуев Е.И., «Теория и методика физического воспитания и спорта» - авторы: Холодов Ж.К., Кузнецов В.С..

См. зам. дир. Ю