

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
центр «Надежда»

«Согласовано»

на заседании педагогического совета

МБУ ДО центра «Надежда»

Протокол № 1 от 29.08.2016

Методист  /И.В. Амосова/

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО

центра «Надежда»

/В. Романова/



Приказ № 32-0 от 30.08.2016

Рабочая программа

модуля «Культура тела и особенности физической красоты»

дополнительной общеразвивающей программы

физкультурно-спортивной направленности

«Искусство дефиле»

2 год обучения

Возраст воспитанников 8-9 лет

Срок реализации 1 год

Автор:

педагог дополнительного образования

Скрулетова Светлана Владимировна

г. Липецк

2016

Пояснительная записка

Рабочая программа модуля «Культура тела и особенности физической красоты» является одним из четырех компонентов (модулей) дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Искусство дефиле».

Регулярные физические упражнения – неотъемлемая часть жизни здорового человека. В современных условиях выносливость и сильные мышцы – тот резерв, который помогает человеку противостоять натиску нервных и физических перегрузок и неизменно сохранять хорошее самочувствие. При регулярных физических нагрузках можно достичь повышения работоспособности как физической, так и умственной, что крайне необходимо современному школьнику, требования к которому возрастают с каждым годом.

При изучении данного модуля дети узнают виды разминок, алгоритмы выполнения разминок, особенности строения мышц нижних конечностей и брюшного пресса, способы оказания первой помощи, познакомятся и научатся выполнять усложненные позы йоги, усложненные гимнастические упражнения, узнают технику выполнения продольного шпагата.

Цель рабочей программы данного модуля - формирование физически развитой и здоровой личности через приобретение навыков красивого передвижения по сцене посредством культуры тела.

Задачи.

Обучающие:

- ознакомить детей со строением мышечного скелета нижних конечностей и брюшного пресса;
- ознакомить с особенностями работы тела;
- обучить основным элементам физического тренинга.

Развивающие:

- развить координацию, гибкость, пластику, ловкость, общую физическую выносливость.

Оздоровительные:

- приобщить к физическим нагрузкам;
- приобщить к здоровому образу жизни.

Прогнозируемые результаты

Личностными результатами детей второго года обучения при освоении модуля программы «Культура тела и особенности физической красоты» являются:

- формирование навыков здорового образа жизни;
- умение организовать время и распорядок дня;
- воспитание воли;
- склонность к самообучению;
- самостоятельность и критичность
- навыки трудовой самоорганизации;
- умение устанавливать контакт.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УДД:

- самостоятельно организовывать рабочее место (приготовить все необходимое для занятий);
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать последовательность занятий;
- следовать инструкциям педагога.

Познавательные УДД:

- ориентироваться в полученных знаниях;
- применять знания на опыте;
- самостоятельно добывать дополнительную информацию.

Коммуникативные УДД:

- соблюдать правила поведения в коллективе;
- распределять работу по группам;
- аргументировано оформлять свою точку зрения, вступая в диалог.

Предметные результаты:

- знание строения мышечного скелета нижних конечностей и брюшного пресса;
- знание особенностей работы тела;
- умение выполнять основные элементы физического тренинга.

**Теоретические и практические знания, умения и навыки детей 2
года обучения при освоении модуля
«Культура тела и особенности физической красоты»**

Должен знать:	Должен уметь:
<ul style="list-style-type: none"> -алгоритм выполнения усложненной разминки и правила работы в партере; -значение культуры жизни в повседневной жизни; -особенности строения и расположения мышц на ногах; -способы оказания первой помощи; -работу тела в движении; -технику выполнения усложненных поз йоги; -технику выполнения усложненных гимнастических упражнений; -особенности строения мышц брюшного пресса; -технику выполнения продольного шпагата с усложнениями; -последовательность выполнения всех упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> -выполнять усложненную разминку и работать в партере; -применять свои навыки в повседневной жизни; -выполнять упражнения на разогрев и развитие мышц на ногах; -оказать первую помощь; -проследивать работу мышц при определенных движениях; -выполнять усложненные позы йоги; -выполнять усложненные гимнастические упражнения; -выполнять упражнения на проработку мышц брюшного пресса; -выполнять упражнения с усложнениями для достижения продольного шпагата; -систематизировать и обобщать знания.

**Содержание занятий модуля
«Культура тела и особенности физической красоты»
2 год обучения**

№ темы	Теория	Практика
1.	Беседа о необходимости разминки. Алгоритм выполнения разминки. Анализ физических данных студийцев.	Общая разминка (упрощенный вариант на минимальную подготовку тела к работе). Тесты на определение физических данных.
2.	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни. Примеры положительного влияния здорового образа жизни.	Общая разминка. Полный комплекс.
3.	Особенности строения и расположения мышц нижних конечностей. Названия мышц.	Отработка прыжков с переменной ног и без перемены ног. Упражнения на восстановление дыхательной системы.

4.	Особенности строения и расположения мышц нижних конечностей. Значение. Функции.	Сбалансированная разминка на середине. Подготовка к растяжке мышц ног. Интенсивный комплекс на разогрев мышц ног.
5.	Способы оказания первой помощи. Тело в движении. Работа мышц нижних конечностей.	Сбалансированная разминка на середине. Подготовка к растяжке мышц ног. Упражнения на гибкость. Упрощенная работа в партере.
6.	Тело в движении. Работа мышц спины и брюшного пресса.	Сбалансированная разминка на середине. Подготовка к растяжке мышц спин. Упражнения на гибкость и устойчивость. Работа в партере. «Колесо».
7.	Тело в движении. Работа мышц спины в статике и в движении.	Разминка с чередованием статического положения тела и в движении. Партер – упрощенная растяжка («Пистолет», «Телефон»). Комплекс наклонов с чередованием перегибов корпуса назад.
8.	Знакомство с йогой. Суть направления. Положительное влияние. Работа и релакс организма.	Сбалансированная разминка на середине. Партер – упрощенная растяжка. Выполнение простейших поз йоги («Кошка», «Петух», «Стол», «Ребенок»).
9.	Усложнение простейших поз йоги. Техника выполнения упражнений. Значение каждого упражнения.	Сбалансированная разминка. Партер – упрощенная растяжка. Усложнение изученных поз йоги с перекручивание корпуса и подъемом одной ноги.
10.	Позы йоги – «Собака», «Воин», «Кобра». Техника выполнения упражнений. Значение каждого упражнения. Работа мышц при выполнении.	Сбалансированная растяжка. Партер – упрощенная растяжка. Выполнение поз йоги - «Собака», «Воин», «Кобра».
11.	Усложнение изученных поз. Повторение техники – от простого к сложному.	Сбалансированная разминка. Упрощенная растяжка. Отработка и усложнение изученных поз.
12.	Техника выполнения кувырка вперед. Особенности. Работа мышц.	Разминка на середине. Партер на растяжку. Подготовка к выполнению кувырков вперед. Помощь педагога. «Колесо», «Мостик».

13.	Техника выполнения кувырка вперед. Возможные травмы при выполнении. Меры предосторожности.	Разминка с акцентом на устойчивость. Усложненный партер на растяжку. Отработка кувырков вперед с помощью педагога и самостоятельно. «Колесо».
14.	Техника выполнения кувырка назад. Особенности. Работа мышц.	Упрощенная разминка на середине. Разминка с опорой для развития икроножных мышц. Стойка на руках. «Колесо». Подготовка к выполнению кувырков назад с помощью педагога.
15.	Техника выполнения кувырка назад. Возможные травмы при выполнении. Меры предосторожности.	Упрощенная разминка на середине. Разминка с опорой для развития икроножных мышц. Стойка на руках. «Колесо». Выполнение кувырков назад с помощью педагога и самостоятельно.
16.	Техника выполнения выхода из стойки на лопатках на одно колено. Особенности. Работа мышц.	Упрощенная разминка на середине. Усложненный партер на растяжку. Выполнение переходов из стойки на лопатках на одно колено с помощью педагога.
17.	Техника выполнения выхода из стойки на лопатках на одно колено. Возможные травмы при выполнении. Меры предосторожности.	Разминка на середине с акцентом на внимательность. Упрощенный партер. Повторение пройденных поз йоги. Выполнение выхода со стойки на одно колено с помощью педагога и самостоятельно.
18.	Чередование кувырков и выхода на одно колено. Работа мышц. Возможные травмы.	Разминка на середине с чередованием глубоких выпадов и позиций на полупальцах. Выполнение кувырков, чередующихся с выпадом на одно колено с помощью педагога и самостоятельно.
19.	Особенности ловкости и быстроты реакции. Значение. Применение в повседневной жизни. Положительное влияние.	Разминка у опоры. Игры для определения и развития ловкости и быстроты реакции.

20.	Плоскостопие. Негативные последствия. Способы борьбы с плоскостопием.	Разминка на середине и у опоры. Партер – усложненные позы йоги. Комплекс упражнений для предотвращения плоскостопия.
21.	Особенности строения мышц брюшного пресса. Значение мышц брюшного пресса. Защита внутренних органов. Важность.	Разминка. Партер – отработка переходов из одних позиций йоги в другие. Комплекс упражнений на развитие мышц брюшного пресса.
22.	Техника выполнения усиленных упражнений на растяжку. Важность разогрева. Значение растяжки.	Разминка. Партер – отработка усложненной позы «Воин» с перекручиванием корпуса. «Треугольник». Усиленная растяжка в партере.
23.	Техника выполнения усиленных упражнений на растяжку. Индивидуальная нагрузка. Индивидуальные особенности каждого организма.	Разминка. Упрощенный партер. Выход на шпагат с позиции средней высоты. Упражнения на растяжку.
24.	Техника выполнения продольного шпагата. Особенности. Работа мышц.	Разминка. Упрощенный партер. «Колесо», стойка на руках с заходом на «Мостик». Подготовка к выполнению продольного шпагата с помощью педагога.
25.	Техника выполнения продольного шпагата. Возможные травмы при выполнении. Меры предосторожности.	Разминка. Упрощенный партер. «Колесо», стойка на руках с заходом на «Мостик». Выполнение продольного шпагата с помощью педагога.
26.	Техника выполнения продольного шпагата. Индивидуальная нагрузка. Особенности физических данных организма.	Разминка. Упрощенный партер. «Колесо», стойка на руках с заходом на «Мостик». Выполнение продольного шпагата с помощью педагога.
27.	Техника выполнения продольного шпагата. Последствия неправильного положения тела при выполнении.	Разминка. Партер. Прыжки с чередованием ног, бег на месте. Выполнение продольного шпагата самостоятельно.
28.	Техника выполнения продольного шпагата. Способы восстановления мышц после интенсивной нагрузки в домашних условиях.	Разминка. Партер. Прыжки с чередованием ног, бег на месте. Выполнение продольного шпагата самостоятельно. Тренировка мышц.

29.	Гибкость. Значение и важность. Гимнастическое упражнение «Мостик». Значение.	Разминка с комплексом упражнений на гибкость («Орех», «Коробочка», «Мостик» с пола).
30.	Техника выполнения упражнения «Мостик». Работа мышц.	Разминка с акцентом на наклоны и перегибы корпуса. Подготовка к выполнению упражнения «Мостик» с ног с помощью педагога.
31.	Техника выполнения упражнения «Мостик». Возможные травмы. Последствия неправильного положения тела при выполнении.	Разминка с акцентом на наклоны и перегибы корпуса. Выполнение упражнения «Мостик» с ног с помощью педагога и самостоятельно.
32.	Повторение всех изученных поз йоги с усложнениями. Значение каждого упражнения. Работа мышц.	Разминка на середине. Партер – поза йоги с усложнениями, чередование высоких и низких позиций.
33.	Обобщение и систематизация знаний и умений. Проговаривание всех техник выполнения самостоятельно.	Разминка на середине. Партер – йога. Усиленная растяжка. Шпагат.
34.	Повторение всех гимнастических элементов. Проговаривание всех техник выполнения самостоятельно.	Повторение всех гимнастических элементов («Колесо», «Мостик» с ног, стойка на руках, шпагат).

**Календарно-тематическое планирование
модуля «Культура тела и особенности физической красоты»
2 год обучения**

№ п/п	Дата	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Количество часов		Формы работы	Кол-во часов
			Теория	Практика		
1.	17.09	Необходимость разминки. Алгоритм выполнения разминки. Анализ физических данных студийцев.	0.5	2	Беседа. Практическое занятие.	2.5
2.	24.09	Культура тела и особенности физической красоты в повседневной жизни	0.5	1.5	Практическое занятие.	2
3.	01.10	Особенности строения и расположения мышц на ногах.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
4.	07.10	Особенности строения и расположения мышц на ногах (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
5.	14.10	Тело в движении. Работа мышц.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
6.	15.10	Тело в движении. Работа мышц (продолжение).	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
7.	22.10	Тело в движении. Работа мышц (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
8.	05.11	Знакомство с йогой.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
9.	11.11	Усложнений простейших поз йоги.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5

10.	18.11	Сложные позы йоги.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
11.	25.11	Сложные позы йоги (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
12.	02.12	Техника выполнения кувырка вперед.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
13.	09.12	Техника выполнения кувырка вперед (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
14.	10.12	Техника выполнения кувырка назад.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
15.	17.12	Техника выполнения кувырка назад (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
16.	24.12	Техника выполнения выхода из стойки на лопатках на одно колено.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
17.	13.01	Техника выполнения выхода из стойки на лопатках на одно колено (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
18.	20.01	Чередование кувырков и выхода на одно колено.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
19.	28.01	Особенности ловкости и быстроты реакции. Игры.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
20.	04.02	Плоскостопие, диагностика и способы борьбы с ним.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
21.	10.02	Особенности строения мышц брюшного пресса.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
22.	17.02	Техника выполнения усиленных упражнений на растяжку.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
23.	03.03	Техника выполнения усиленных упражнений на растяжку (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5

24.	04.03	Техника выполнения продольного шпагата.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
25.	11.03	Техника выполнения продольного шпагата (продолжение). Гимнастические упражнения	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
26.	24.03	Техника выполнения продольного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
27.	25.03	Техника выполнения продольного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
28.	01.04	Техника выполнения продольного шпагата (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
29.	07.04	Гибкость. Подготовка к упражнению «Мостик».	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
30.	14.04	Техника выполнения упражнения «Мостик».	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
31.	15.04	Техника выполнения упражнения «Мостик» (продолжение).	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
32.	28.04	Повторение всех изученных поз йоги с усложнениями.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
33.	29.04	Обобщение и систематизация знаний и умений.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
34.	12.05	Повторение всех гимнастических элементов.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
ИТОГО:		34 занятия	17	32.5		49.5

