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.Г. Романова/
Приказ № 32 от 30.08.2016

Рабочая программа

модуля «Культура тела и особенности физической красоты»

дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Искусство дефиле»

3 год обучения

Возраст воспитанников 10-11 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 правила работы в партере, особенности тела в движении, особенности и правила выполнения силовых упражнений, научатся выбирать индивидуальную интенсивность силовых упражнений, познакомятся с основными понятиями направления «Стилетто».

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 тела;
- ознакомить с особенностями тела в движении;
- научить выбирать индивидуальную нагрузку силовых упражнений;
- обучить основным элементам физического тренинга с использованием нового направления «Стилетто».

Развивающие:

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

Оздоровительные:

- приобщить к физическим нагрузкам;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- познакомить с правилами личной гигиены.

Прогнозируемые результаты

Личностные результаты:

- воспитание воли;
- дисциплинированность;
- умение организовать свое время;
- умение добиваться поставленных целей;
- осознание необходимости саморазвития, самообучения;
- инициативность;
- навыки трудовой самоорганизации;
- ответственность за результат проделанной работы;

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 тела;
- знание особенностей тела в движении;
- умение выбирать индивидуальную нагрузку силовых упражнений;
- знание основных элементов физического тренинга с использованием нового направления «Стилетто».

Теоретические и практические знания, умения и навыки детей 3 года обучения при освоении модуля «Культура тела и особенности физической красоты»

Должен знать:	Должен уметь:
-алгоритм выполнения разминки; -правила работы в партере; -особенности тела в движении; -особенности силовых упражнений; -правила выполнения силовых упражнений; -основные понятия направления «Стилетто»; -влияние упражнений стилетто на мышцы ног; -влияние упражнений стилетто на устойчивость и равновесие; -влияние упражнений стилетто на осанку; -основы комбинирования упражнений стилетто; -последовательность движений в стандартном и усложненном комплексе общих упражнений + стилетто.	-выполнять разминку самостоятельно; -выполнять упражнения в партере; -определять работающую часть тела при выполнении определенного упражнения; -правильно выполнять силовые упражнения; -определять индивидуальную силовую нагрузку для своего организма; -выполнять простейшие упражнения стилетто; -выполнять упражнения стилетто на развитие мышц ног; -выполнять упражнения стилетто на развитие устойчивости и равновесия; -выполнять упражнения стилетто на развитие осанки; -комбинировать упражнения стилетто; -выполнять стандартный и усложненный комплекс общих упражнений + стилетто.

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

№ темы	Теория	Практика
1.	Беседа о необходимости разминки. Алгоритм выполнения разминки. Анализ физических данных студийцев.	Выполнение упрощенной разминки. Тесты на определение физических данных.
2.	Партер. Необходимость и значение партерных упражнений. Правила работы в партере.	Упрощенный комплекс упражнений на разогрев всех групп мышц. Партер – упрощенный комплекс.
3.	Техника выполнения простейших партерных движений. Работа мышц. Возможные травмы при выполнении.	Разминка. Упрощенный комплекс упражнений на ногах. Упрощенная работа в партере.

4.	Техника выполнения более сложных партерных упражнений. Последствия неправильного положения тела при выполнении.	Разминка. Усложненная работа в партере. Добавление объемов и интенсивности упражнений.
5.	Тело в движении. Работа мышц нижних конечностей в статике и в движении. Функциональное движение нижних конечностей.	Разминка с акцентом на мышцы ног. Чередование статики и партера.
6.	Тело в движении. Работа мышц спины и пресса в статике и в движении. Функциональное движение мышц спины. Механика сгибания и разгибания туловища.	Разминка акцентом на наклоны и перегибы корпуса. Проработка мышц спины. Усложненная работа в партере.
7.	Тело в движении. Силовые упражнения. Техника выполнения. Определение индивидуальной нагрузки.	Статика. Силовые упражнения. Наращивание объемов.
8.	Тело в движении. Выносливость организма. Запас энергии. Расход энергии и потребление.	Статика. Силовые упражнения. Наращивание объемов и интенсивности.
9.	Стилетто. Основные понятия. Положительное влияние.	Упрощенный комплекс фитнес-упражнений в обуви на низком каблуке.
10.	Стилетто. Особенности работы мышц на ногах.	Стандартный комплекс фитнес-упражнений в обуви на низком каблуке. Развитие мышц нижних конечностей.
11.	Стилетто. Особенности устойчивости и равновесия при занятиях стилетто.	Стандартный комплекс фитнес-упражнений в обуви на низком каблуке. Развитие устойчивости и равновесия.
12.	Стилетто. Особенности осанки при занятиях стилетто.	Стандартный комплекс фитнес-упражнений. Исправление осанки. Упражнения на осанку.
13.	Стилетто. Основы комбинирования упражнений.	Составление комбинированного комплекса упражнений в обуви на низком каблуке.
14.	Стилетто. Введение упражнений стилетто в общую систему физических занятий.	Составление комплекса упражнений с комбинированием стилетто и общих упражнений.
15.	Алгоритм занятия. Выстраивание индивидуальной для группы системы упражнений.	Стандартный комплекс упражнений + стилетто. Наращивание объемов.

16.	Алгоритм занятия. Выстраивание индивидуальной для группы системы упражнений.	Усложненный комплекс упражнений + стилетто. Наращивание объемов и интенсивности.

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

№ п/п	Дата	ТЕМА ЗАНЯТИЙ	Количество часов		Формы работы	Кол-во часов
			Теория	Практика		
1.	17.09	Необходимости разминки. Алгоритм выполнения разминки. Анализ физических данных студийцев.	0.5	2	Беседа. Практическое занятие.	2.5
2.	01.10	Правила работы в партере.	0.5	1	Беседа. Практическое занятие.	1.5
3.	22.10	Правила работы в партере (продолжение).	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
4.	03.11	Правила работы в партере. Усложнение.	0.5	1	Практическое занятие.	1.5
5.	24.11	Тело в движении.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
6.	03.12	Тело в движении (продолжение).	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
7.	17.12	Тело в движении (продолжение). Статика. Силовые упражнения.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
8.	29.12	Тело в движении (продолжение). Статика. Силовые упражнения. Наращивание объемов и интенсивности.	0.5	1.5	Практическое занятие.	2
9.	21.01	Стилетто. Основные понятия.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
10.	04.02	Стилетто. Особенности работы мышц на ногах.	0.5	1.5	Практическое занятие.	2

11.	18.02	Стилетто. Особенности устойчивости и равновесия при занятиях стилетто.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
12.	04.03	Стилетто. Особенности осанки при занятиях стилетто.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
13.	25.03	Стилетто. Основы комбинирования упражнений.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
14.	06.04	Стилетто. Введение упражнений стилетто в общую систему физических занятий.	0.5	0.5	Практическое занятие.	1
15.	27.04	Алгоритм занятия. Стандартный комплекс упражнений + стилетто.	0.5	2	Практическое занятие.	2.5
16.	11.05	Алгоритм занятия (продолжение). Усложненный комплекс упражнений + стилетто.	0.5	0.5	Отработка навыков.	1
ИТОГО:		**16 занятий**	**8**	**23**		**31**